



Plato del bien comer

Jennifer Fernanda Pérez Sánchez

Blanca Janeth Castellanos Sánchez

Gabriela Solórzano Ruiz

Luis Abraham Zamudio Martínez

Samantha Vázquez Álvarez

Primer parcial

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Licenciatura de la Medicina Humana

Tercer semestre

Grupo C

Comitán de Domínguez Chiapas, 15 de septiembre del 2025

Plato del bien comer

La alimentación adecuada es uno de los factores más importantes para mantener la salud y prevenir enfermedades. En México, los problemas de desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas han hecho evidente la necesidad de contar con guías prácticas que orienten a la población hacia mejores hábitos alimenticios. En este contexto, surge el plato del bien comer, una herramienta visual que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2012), la cual establece los criterios para una alimentación correcta.

Este plato no es una dieta rígida, sino un esquema educativo diseñado para que cualquier persona, sin importar su edad o condición, pueda comprender cómo combinar de manera equilibrada los alimentos que están a su alcance. Su finalidad es mejorar la calidad de vida, aprovechar la riqueza cultural y gastronómica de México y, al mismo tiempo, prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

El plato del bien comer está dividido en tres grupos de alimentos, cada uno con funciones esenciales en el organismo:

1. Frutas y verduras

- Representan el grupo que debe consumirse en mayor proporción.
- Son fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Beneficios: fortalecen el sistema inmunológico, protegen contra infecciones, favorecen la digestión y ayudan a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y las cardiovasculares.
- Ejemplos: jitomate, espinaca, zanahoria, manzana, naranja, plátano, guayaba, entre muchos otros.

2. Cereales y tubérculos

- Proporcionan la energía necesaria para realizar actividades diarias.
- Incluyen maíz, arroz, avena, trigo, papa, camote, tortillas y pan.

- Se recomienda dar preferencia a los cereales integrales, ya que conservan fibra y nutrientes que los refinados pierden.
- Son fundamentales, pero deben consumirse en cantidades moderadas para evitar el exceso de calorías.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal

- Aportan proteínas de alta calidad, necesarias para el crecimiento, la reparación de tejidos y el buen funcionamiento del organismo.
- Ejemplos: frijoles, lentejas, garbanzos, habas, huevo, pescado, pollo, carne, leche y queso.
- La combinación de leguminosas con cereales, como frijoles con arroz o tortilla con frijoles, es una forma accesible y completa de obtener proteínas.
- Se aconseja moderar el consumo de carnes rojas y preferir carnes magras, pescado y pollo.

Recomendaciones generales del Plato del bien comer:

- Incluir alimentos de los tres grupos en cada comida.
- Variar los colores y tipos de alimentos, ya que cada uno aporta nutrientes diferentes.
- Evitar el exceso de grasas, azúcares y sal.
- Consumir agua simple potable como la principal bebida.
- Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física de manera regular.

El plato del bien comer es más que un dibujo, es una estrategia de salud pública que enseña de manera sencilla cómo lograr una alimentación balanceada. Su aplicación ayuda a prevenir tanto la desnutrición como las enfermedades crónicas que actualmente afectan a gran parte de la población mexicana, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad.

Además, es una guía flexible que permite adaptarse a los alimentos disponibles en cada región, respetando la diversidad cultural y gastronómica del país. Al aprender a

combinar frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, las personas pueden mejorar su calidad de vida y desarrollar hábitos saludables desde la infancia hasta la adultez.

En conclusión, el Plato del Bien Comer representa una herramienta esencial para fomentar una alimentación correcta, variada, suficiente y equilibrada, que no solo satisface el hambre, sino que también cuida la salud y contribuye al bienestar integral para la población en general.



Bibliografía:

- Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2021, octubre 12). Conoce el Plato del Bien Comer. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer>