



Mi Universidad

Plato del buen comer

Jeffrey ibarra Hernández

Nutrición

Parcial I

Plato del buen comer

Licenciatura en medicina

Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 15 de septiembre 2025

El Plato del Buen Comer: ¡Una Guía Para Comer Rico y Sano!

Como mencionamos antes, el Plato del Buen Comer es como un mapa para que sepas qué comer y en qué cantidades. No se trata de dietas restrictivas ni de prohibir alimentos, ¡al contrario! Es una invitación a disfrutar de la gran variedad de alimentos que tenemos, pero de forma **balanceada y nutritiva**. El objetivo es que tu cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita para funcionar a la perfección y mantenerte lleno de energía.

Desglosando los Grupos de Alimentos

Vamos a ver cada grupo con más detalle:

1. Verduras y Frutas: ¡El Tesoro Verde!

- **¿Por qué son tan importantes?** Piensa en ellas como las vitaminas y los antioxidantes naturales de tu cuerpo. Están llenas de **fibra**, que ayuda a que tu sistema digestivo funcione como un reloj y te da esa sensación de saciedad, evitando que comas de más. Además, contienen **vitaminas** (como la C, A, K) y **minerales** (como potasio, magnesio) que son esenciales para tu sistema inmunológico, la salud de tu piel, tus ojos y muchas otras funciones vitales.
- **¿Cómo integrarlas?** ¡Aquí la clave es la **abundancia y la variedad**! Intenta que la mitad de tu plato esté compuesto por verduras y frutas en cada comida. Combina colores: rojas, verdes, amarillas, naranjas. Las frutas son geniales para postres o colaciones, y las verduras puedes comerlas crudas en ensaladas, cocidas al vapor, salteadas o como parte de guisos. ¡No te limites!

2. Cereales y Tubérculos: ¡Tu Fuente de Energía!

- **¿Para qué nos sirven?** Estos alimentos son la principal fuente de **carbohidratos complejos**, que tu cuerpo transforma en glucosa, la energía

que necesitas para moverte, pensar y realizar todas tus actividades. Es fundamental elegir las **opciones integrales** siempre que sea posible (arroz integral, pan integral, avena), ya que contienen más fibra y nutrientes que los refinados.

- **¿Cuántos debemos comer?** Deben ocupar **un cuarto de tu plato**. El exceso de carbohidratos, especialmente los refinados, puede llevar a problemas de salud. La clave está en la **porción adecuada**. Por ejemplo, una porción podría ser una taza de arroz cocido, dos tortillas de maíz, o una rebanada de pan integral.

3. Leguminosas y Alimentos de Origen Animal: ¡Constructores y Reparadores!

- **¿Qué rol cumplen?** Este grupo es tu principal fuente de **proteínas**, los "ladrillos" que tu cuerpo usa para construir y reparar tejidos, como músculos, piel y huesos. También aportan **hierro**, esencial para transportar oxígeno en la sangre, y **zinc**, importante para el sistema inmunológico.
 - Las **leguminosas** (frijoles, lentejas, garbanzos) son una excelente fuente de proteína vegetal, además de fibra y hierro. Son una opción muy saludable y económica.
 - Los **alimentos de origen animal** (carne, pollo, pescado, huevo, leche y derivados) también son ricos en proteína, pero es importante **elegir las opciones magras** (con menos grasa), como pechuga de pollo sin piel, cortes de res magros, y pescado. La leche y sus derivados aportan calcio, fundamental para los huesos.
- **¿Cómo equilibrar este grupo?** Este grupo debe ocupar el **otro cuarto de tu plato**. Es crucial **variar** tu consumo. Alterna entre leguminosas y alimentos de origen animal a lo largo de la semana. Si consumes proteína animal, prefiere las preparaciones a la plancha, al horno o hervidas, en lugar de fritas.



Bibliografía

Secretaría de Salud. (2018). *El Plato del Bien Comer*. Gobierno de México.