



Mi Universidad

Plato del bien comer

Ruiz Domínguez Mariana del Carmen

Primera unidad

Nutrición

Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca

Licenciatura en Medicina Humana

3 - C

Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de septiembre de 2025



El "Plato del Bien Comer" es más que una guía dietética; que refleja la diversidad y calidad de los alimentos de los productores mexicanos. Esta es una herramienta gráfica y educativa y la más utilizada en México para promover una alimentación saludable y balanceada. Este modelo nutricional divide los alimentos en cinco grupos principales, representados en un plato dividido en secciones proporcionales que indican la cantidad relativa recomendada de cada grupo para una comida equilibrada:

Objetivo

- Mantener un peso adecuado.
- Prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión.
- Garantizar el aporte adecuado de nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y bienestar de las personas.

Recomendaciones generales

- Comer porciones adecuadas a la edad, sexo y nivel de actividad física.
- Evitar exceso de azúcares, sal y grasas.
- Preferir cocción saludable: al vapor, hervido, asado o al horno.
- Mantener variedad diaria y semanal para cubrir todos los nutrientes esenciales.

En México, el Plato del Bien Comer es una guía oficial de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, creada en 2005 con el propósito de orientar a la población hacia hábitos saludables. A diferencia de la pirámide alimenticia utilizada en otros países, este modelo se diseñó considerando la cultura y la gastronomía mexicanas, incorporando alimentos característicos como el maíz, los frijoles, los chiles, el nopal y una gran diversidad de verduras.

Dentro de sus tres grupos básicos, las verduras y hortalizas ocupan un lugar central por ser la fuente principal de vitaminas, minerales y fibra, además de contener pocas calorías y grasas. Estas cualidades contribuyen a una mejor digestión, fortalecen el sistema inmunológico y favorecen el mantenimiento de un peso saludable.

De acuerdo con las recomendaciones, las verduras deben estar presentes en cada comida del día, ocupando aproximadamente la mitad del plato junto con las frutas, pero dando prioridad a las primeras. La ingesta sugerida es de tres a cinco porciones diarias, donde una porción equivale a una taza de verduras crudas o media taza de verduras cocidas. Asimismo, se aconseja consumir distintos colores y tipos de verduras, ya que la variedad garantiza un mejor aporte de nutrientes.

Frutas y verduras

Las verduras dentro del Plato del Bien Comer representan la base fresca y nutritiva de la alimentación, esenciales para mantener energía, prevenir enfermedades y asegurar una dieta equilibrada.

El "Plato del Bien Comer" incluye una variedad de frutas como naranja, pera, manzana, fresa y melón. La recomendación es consumir una diversidad de frutas de distintos colores para

asegurar una ingesta equilibrada de diferentes nutrientes. Las frutas ofrecen múltiples beneficios para la salud:

- Vitaminas y Minerales: Aportan vitaminas A, C y E, esenciales para la inmunidad, salud de la piel y función cardíaca.
- Fibra: Favorecen la digestión y ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.
- Hidratación: Contribuyen a mantener el cuerpo hidratado debido a su alto contenido de agua.
- Antioxidantes: Ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Recomendaciones de consumo: La guía del "Plato del Bien Comer" sugiere incluir al menos una porción de cada grupo alimenticio en cada comida, lo que resalta la importancia de las frutas en el desayuno, comida y cena. Se recomienda consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día para asegurar una nutrición adecuada.

Leguminosas

Las leguminosas son plantas cuya semilla comestible se encuentra dentro de una vaina. Las legumbres son un cultivo esencial, fuente de nutrientes y alto contenido de proteínas, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, gracias a esto ayudan a reducir el colesterol y controlar el azúcar en la sangre. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad. Ejemplos: frijoles, lentejas, garbanzos, habas, soya.

Importancia nutricional

1. Proteínas vegetales: son una fuente alternativa de proteínas, especialmente importante para quienes consumen poca carne.
2. Fibra dietética: ayudan a mejorar la digestión, prevenir estreñimiento y reducir el colesterol.
3. Vitaminas y minerales: contienen hierro, magnesio, potasio, ácido fólico y zinc.
4. Bajo contenido de grasa: su consumo contribuye a una alimentación saludable y equilibrada.

Cómo incluirlas en la dieta:

- Deben formar aproximadamente un cuarto del plato, combinadas con cereales para complementar aminoácidos.
- Consumir de una a dos porciones, la cual una porción equivale a media taza
- Se pueden consumir en sopas, guisos, ensaladas, purés o acompañamientos.

- Son económicas, versátiles y accesibles, lo que las hace ideales para la alimentación diaria.

Cereales

Los cereales en el Plato del Bien Comer, como el maíz, trigo, arroz y avena, son una fuente principal de energía gracias a los carbohidratos que aportan. Se recomienda su consumo en moderación y preferir las versiones integrales (como arroz integral o avena) por su mayor contenido de fibra, vitaminas y minerales, y por ser menos procesadas. Ejemplos de cereales: maíz (tortillas), trigo (pan, pastas), arroz, avena, cebada, amaranto y quinoa.

Importancia:

- Fuente de energía: Los carbohidratos de los cereales son el combustible principal para todas las actividades diarias del cuerpo.
- Fibra: Los cereales integrales son ricos en fibra, que ayuda a regular el colesterol, los niveles de azúcar en la sangre y contribuye a una sensación de saciedad, favoreciendo el control de peso.
- Nutrientes: Aportan vitaminas (principalmente del complejo B: B1, B2, B3, B6 y B9) y minerales (magnesio, potasio, zinc, hierro) esenciales para la salud general. los alimentos de origen animal son esenciales por su alto contenido de proteínas completas, vitaminas (como B12 y D) y minerales (como hierro hemo, calcio y zinc), fundamentales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de tejidos y funciones corporales.

Referencia:

Martinez. Z. A. B. (2016). Conceptos básicos en alimentación. Copyright.