



## PLATO DEL BUEN COMER

*Equipo 4:*

*Yelitza Aylin Argueta Hurtado*

*Yiseidy Lisbeth Gómez Suárez*

*José Enrique Santiago López*

*Alessandro Leonel López García*

*Jonathan Rodríguez Pérez*

*Dra. Celeste Azucena Gordillo Fonseca*

*Licenciatura de Medicina humana*

*Grupo 3 "C"*

La alimentación es un pilar fundamental para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades crónicas. Hoy en día, es cada vez más importante adoptar hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental. El Plato Quiero ¡Vivir Sano! es una herramienta práctica que promueve una alimentación balanceada basada en plantas, priorizando el consumo de alimentos frescos, naturales y nutritivos. Este modelo busca enseñar a las personas cómo combinar de manera adecuada los diferentes grupos de alimentos, cubrir los nutrientes esenciales y mantener un estilo de vida activo. Es parte de un movimiento de salud y bienestar de inspiración cristiana (apoyado por la Iglesia Adventista del Séptimo Día) y que promueve un estilo de vida saludable.



## Grupos de Alimentos

El Plato Quiero ¡Vivir Sano! se compone de seis grupos de alimentos: verduras frescas, frutas frescas, cereales integrales y tubérculos, proteínas de origen vegetal, grasas saludables y hierbas aromáticas.

Las verduras frescas son el grupo más importante, ocupando la mayor parte del plato y recomendándose que al menos el 50 % de ellas se consuman crudas. La ingesta diaria recomendada es de 6 porciones tanto para adultos como para niños.

Las frutas frescas deben consumirse preferentemente enteras para aprovechar su fibra y nutrientes. Se sugiere un consumo de 4 porciones diarias para niños y adultos.

En cuanto a cereales integrales y tubérculos, es recomendable que el grano se consuma entero. Los adultos deben ingerir 7 porciones al día, mientras que los niños requieren 8 porciones.

Las proteínas de origen vegetal son preferidas por sus beneficios para la salud. La recomendación diaria es de 3 porciones en adultos y 4 en niños.

Las grasas saludables, de acuerdo con la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD), influyen de manera significativa en la salud. Se aconseja consumir 5 porciones al día en adultos y 6 en niños.

Finalmente, las hierbas aromáticas no solo aportan sabor y color a los alimentos, sino que también contienen nutrientes esenciales. Su uso depende del gusto y tipo de preparación.

## Nutriente Esenciales

Una alimentación basada en plantas debe contemplar nutrientes clave como calcio, vitamina D, vitamina B12, omega 3 y hierro.

Calcio: presente en vegetales de hoja verde y bebidas vegetales fortificadas.

Vitamina D: puede obtenerse mediante la exposición moderada al sol (10–15 minutos, tres veces por semana).

Vitamina B12: debe obtenerse mediante suplementos o alimentos fortificados.

Omega 3: se encuentra en semillas de lino, chía, nueces y aceites vegetales

Hierro: su absorción mejora si se combina con alimentos ricos en vitamina C



### Agua y Actividad Física

El Plato Quiero ¡Vivir Sano! enfatiza la importancia de beber entre 8 y 12 vasos de agua natural al día y realizar actividad física regular. Estos hábitos son esenciales para mantener una buena digestión, un metabolismo equilibrado y una óptima salud cardiovascular.

### Conciencia en el Consumo

Además de lo que se consume, es importante cómo se consume. Según Elena G. de White, ingerir grandes cantidades de líquido durante las comidas puede dificultar la digestión, por lo que se recomienda moderar el consumo de bebidas durante los alimentos.



El Plato Quiero ¡Vivir Sano! es una guía integral que promueve la salud a través de una alimentación equilibrada, variada y consciente. Al priorizar el consumo de alimentos frescos, asegurar los nutrientes esenciales, mantenerse hidratado y realizar actividad física, se fomenta un estilo de vida saludable y sostenible. Adoptar este modelo no solo beneficia la salud individual, sino que contribuye a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Por lo tanto, quien hizo el Plato Quiero ¡Vivir Sano! fue el equipo del programa Quiero ¡Vivir Sano!, con apoyo de expertos en nutrición y salud pública de esa organización.

#### Referencia

Quiero Vivir Sano. (2021). *Plato Quiero ¡Vivir Sano!*.  
<https://www.quierovivirsano.org/plato-quiero-vivir-sano/>