

Plato del bien comer



¿Qué es el Plato del Bien Comer?

Es una herramienta visual creada por la *Secretaría de Salud* del gobierno de México para orientar a la población mexicana hacia una alimentación bien balanceada. El plato muestra los grupos de alimentos según sus aportaciones nutrimentales y la forma en que se deben combinar de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

¿Cuáles son los beneficios de seguir el Plato del Bien Comer?

El Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que te permite:

1. Elegir con inteligencia las comidas y colaciones de cada día.
2. Combinar los grupos alimenticios de forma correcta.
3. Integrar una variedad de alimentos en la dieta.
4. Asegurar una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética.
5. Aumentar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
6. Lograr un equilibrio energético de acuerdo a tus necesidades. Esto se refiere a un balance entre la energía que ingieres (calorías de alimentos y bebidas) y la energía que gastas (calorías que gastas en actividades diarias y deportes).
7. Prevenir el sobrepeso y la obesidad.



Seguros Salud

¿Cuáles son los alimentos que debemos integrar en nuestra dieta?

De acuerdo con el Plato del Bien Comer los grupos de alimentos se dividen en los siguientes tres:

1. Frutas y verduras
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

En cada una de las comidas al día se debe incluir un alimento de cada grupo. Se recomienda hacer tres comidas y dos colaciones diariamente.

Frutas y verduras:

Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

- Ejemplo de frutas: guanábana, manzana, plátano, limón, guayaba, papaya, mango, mandarina y sandía.
- Ejemplo de verduras: pepino, calabaza, pimiento morrón, nopal, brócoli, chayote, betabel, chile poblano, zanahoria y hojas verdes (tales como acelgas, verdolagas, quelites, espinaca y lechuga).

Se recomienda consumir frutas y verduras regionales y de temporada, de preferencia crudas y con cáscara.

Cereales y tubérculos:

Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Nos brinda energía para realizar las actividades diarias. Aquí también se incluyen otros granos enteros que no son estrictamente cereales como el amaranto, la quinoa, el arroz salvaje y el alforfón.

- Ejemplo de cereales: maíz, trigo, centeno, cebada, avena y arroz.
- Ejemplo de alimentos derivados de cereales: tortilla, pan, bollos, galletas, pasta y harina de trigo, entre otros.
- Ejemplo de tubérculos: yuca, papa y camote.

Se recomienda preferir cereales integrales y combinarlos con leguminosas.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

- Ejemplo de leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.
- Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Se recomienda limitar el consumo de carne roja y embutidos, así como preferir carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel.

Finalmente, evita en lo posible alimentos altos en grasas, azúcar, edulcorantes y sal. Es importante beber dos litros de agua simple y practicar 30 minutos de actividad física diariamente.

Bibliografía

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

<https://www.gob.mx/salud/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion>