Continue

El plató del buen comer

ÍndiceEl plato del buen comer es una herramienta nutricional que busca mejorar los hábitos de alimentación. Nos enseña los diferentes tipos de alimentos que existen y cómo debemos combinarlos; y es que si no lo hacemos de la forma correcta, podemos dañar nuestra salud.Uno de los principales objetivos que persigue el plato del bien comer es conseguir que tengamos un peso corporal saludable. Además, mejora en gran medida el funcionamiento del aparato digestivo ya que fomenta el consumo de alimentos más saludables.Por lo tanto, lo que conseguimos gracias a esta herramienta es una alimentación más equilibrada. También hablamos anteriormente de la jarra del buen beber para colorear.Beneficios del plato del buen comerA continuación señalamos cuáles son los beneficios del plato del buen comer; una guía de alimentación que nos ayuda en gran medida a disfrutar de un buen estado de salud, tanto a nivel físico como mental.Gracias a esta herramienta aprendemos a elegir de forma racional las comidas que realizamos cada día en función de su color, así como de sus propiedades y beneficios.Además, nos enseña a combinar los diferentes grupos alimenticios de manera correcta.Por supuesto, nos permite integrar un amplio abanico de alimentos en nuestra dieta.Uno de los principales beneficios de una buena alimentación con el plato del buen comer es que nos aseguramos de ingerir todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra.Esta herramientra nutricional nos ofrece la posibilidad de incrementar la cantidad de alimentos ricos en nutrientes en consumimos, los cuales además son muy bajos en calorías.Sin lugar a dudas, uno de los grandes beneficios tiene que ver con el hecho de que logramos un gran equilibrio tanto energético como nutricional de acuerdo a nuestras necesidades. Es decir, conseguimos equilibrar la energía que ingerimos y que consumimos.Por supuesto, una buena alimentación gracias a esta herramienta nos permite evitar enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad.¿Cómo funciona el plato del buen comer?Esta herramienta se divide en un total de tres grupos, cada uno de ellos con un determinado color para que resulte sencillo identificarlo. Por un lado, el grupo de color verde, correspondiente a las verduras y a las frutas. Por otro lado, el grupo de color naranja, en el cual se integran los cereales y tubérculos.Y, por último, el grupo de color rojo, en el que se incluyen las leguminosas y los alimentos de origen animal.El uso de los distintos colores funciona como un semáforo; así, el color verde representa un consumo libre, mientras que el naranja indica que los alimentos del grupo deben consumirse con cautela, y el rojo simboliza aquellos alimentos que deben consumirse con moderación.Información del plato de bien comer para niños y adultosEl funcionamiento es el siguiente: en cada una de las comidas diarias se debe incluir un alimento de cada grupo. Lo ideal para que el organismo funcione correctamente es hacer tres comidas diarias. Así, el objetivo del plato del buen comer no establece ninguna jerarquía de unos alimentos sobre otros.Y es que considera que ninguno de ellos debe faltar en la dieta. En su lugar, hace especial hincapié en las proporciones más adecuadas de cada grupo de alimentos en relación a su consumo.Frutas y verdurasLas verduras son unos de los alimentos más saludables que existen ya que aportan una gran cantidad de nutrientes al organismo, tales como minerales y fibra. Además, la gran mayoría de vegetales contienen una alta cantidad de agua, lo que favorece la hidratación.En cuanto a las frutas, son una de las mejores fuentes de azúares no refinados que existen. Además, tienen un alto contenido en agua, garantizando así una buena hidratación.Beneficios para la saludUno de los principales beneficios para la salud tanto de las frutas como de las verduras es que aportan agua al organismo, favoreciendo así su hidratación. Además, son alimentos con un alto contenido en fibra, mejorando el tránsito intestinal y evitando determinadas enfermedades como el estreñimiento.Estos alimentos contienen antioxidantes, los cuales previenen la degeneración del sistema nervioso y refuerzan el sistema cardiovascular; además, evitan el envejecimiento prematuro tanto de la piel como de las células. Y, por último, su alto contenido en potasio permite evitar la retención de líquidos.Cereales y tubérculosEn cuanto a los cereales, son la fuente principal que utiliza el organismo para llevar a cabo sus actividades diarias. Por lo tanto, su consumo es esencial para que este funcione correctamente.Beneficios para la saludLos cereales son muy ricos en numerosos nutrientes como los hidratos de carbono, los minerales y las vitaminas. Los hidratos de carbono son esenciales para el buen funcionamiento del organismo tanto de niños como de adultos ya que proporcionan energía. En cuanto a los minerales como el hierro o el zinc, entre otros, mejoran de manera considerable el funcionamiento de la actividad cerebral. Y, por último, las vitaminas refuerzan el sistema inmunológico, reduciendo así el riesgo de contraer enfermedades como la gripe o el resfriado.Leguminosas y alimentos de origen animalLos alimentos de origen animal, carnes y pescados, son una fuente de proteínas excelente. No obstante, el consumo de carne, sobre todo de aquella procesada, debe ser moderado ya que contiene una alta cantidad de grasas saturadas.Respecto a las leguminosas, son una gran fuente de proteínas, de modo que su consumo es esencial para el sistema muscular.¡Consumo moderado!La proporción de alimentos de origen animal que consumimos debe ser inferior a la de los alimentos de origen vegetal. Y es que, por lo general, contienen un porcentaje de grasa mayor, lo que supone calorías extra para el organismo.Además, la gran mayoría de grasas animales tienen un alto contenido en colesterol y ácidos grasos saturados, aumentando así las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular como el infarto de miocardio.Plato del buen comer para niñosPor supuesto, esta herramienta nutricional se puede aplicar también en los más pequeños. Resulta de lo mas aconsejable para evitar enfermedades como la obesidad infantil. Eduquemos con unas imágenes del plato del buen comer para niños.Y es que es muy importante seguir una dieta saludable y equilibrada desde la infancia para gozar de un buen estado de salud tanto durante la niñez como en la edad adulta. Así, el plato del bien comer para niños es una herramienta fabulosa para que los más pequeños aprendan poco a poco hábitos saludables de alimentación.Consejos para saber si llevamos una buena alimentaciónEsta es precisamente una de las cuestiones que nos hacemos más habitualmente: si llevamos o no una buena alimentación en relación a un amplio abanico de factores: si los alimentos que consumimos son o no saludables, si nuestra dieta es equilibrada y variada...Pues bien, lo cierto es que una buena alimentación debe constar de los siguientes puntos.Completa: por supuesto, debe ser completa, de modo que contenga todos los grupos de alimentos para que el organismo pueda beneficiarse de todos los nutrientes.Equilibrada: una alimentación correcta debe ser equilibrada; los nutrientes deben guardar las proporciones entre sí, combinando adecuadamente los alimentos.Suficiente: existe una falsa creencia que señala que para adelagzar es suficiente con comer poco. Pues bien, nada más lejos de la realidad; lo cierto es que una buena alimentación pasa porque sea suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del organismo en función de nuestro sexo, edad y estad de salud.Variada: debemos prestar la máxima atención a que la alimentación sea variada, que incluya alimentos de los tres grupos en cada una de las comidas que realizamos.Higiénica: resulta tan importante consumir los alimentos adecuados para la salud, como manipularlos y cocinarlos de la manera correcta; la higiene es una cuestión clave.Conclusión de para que sirve el plato del bien comerEn líneas generales, el plato del buen comer es una guía que nos permite comer de forma sana y, además, variada y equilibrada. Tal y como hemos señalado, lo ideal es incluir un alimento de cada grupo en cada una de las comidas, variando el tipo de alimento cada día.Es la mejor manera de gozar de un buen estado de salud y evitar enfermedades como la obesidad, la diabetes o el infarto de miocardio. Esta es la verdadera base de una buena alimentación.Imágenes del plato del buen comer para colorearA continuación te dejamos las mejores imagenes para colorear, ya sea para estudiar, para colorear, para recortar, para imprimir, o para colgarlo en la nevera de la cocina para que toda la familia y los niños lo visualicen a diario y lo tenga en consideración para una buena salud nutritiva.Puedes descargarlas en pdf e imprimirlas El Plato Del Buen Comer es una guía que nos ayuda a integrar todos los alimentos de una forma variada y balanceada a nuestra dieta diaria. Pero, ¿qué alimentos contienen cada grupo del Plato Del Buen Comer? lo siguiente es la constitución de las tres partes fundamentales que componen el Plato Del Buen Comer o también llamado Plato Del Bien Comer.ALIMENTOS QUE CONTIENE CADA GRUPO DEL PLATO DEL BUEN COMERVERDURAS Y FRUTASEn esta división se recomienda que los consuma en abundancia, de preferencia crudos y de temporada. Son fuente de muchas vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.Verduras: ¿Qué contiene el plato del buen comer? Espinacas.Zanahorias.Lechugas.Brócoli.Apio.Acelga.Jitomate.Berenjena.Quelites.Etc.Frutas: Sandía.Naranja.Papaya.Piña.Melón.Fresas.Uvas.Frutos del bosque.Toronja.Tunas.Plátano.Peras.Manzana.Etc.CEREALESLos cereales aportan carbohidratos (energía), pero prefiéralos integrales para que aproveche todos sus beneficios.Cereales Maíz.Trigo.Cebada.Arroz.Tortillas de maíz.Centeno.Amaranto.Pastas.Panes integrales.Cereales industrializados (como All Bran de Kellogg’s o Fitness de Nestlé).Avena.Galletas de salvado.Barritas de cereal industrializado (tipo Special K o Stila de Quaker).Etc.TubérculosPapa.Camote.Yuca.Betabel.LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMALSe deben consumir con moderación. Aportan proteínas, grasas, calcio, vitaminas y minerales. En el caso de las leguminosas contienen fibra.Alimentos de origen animal Leche.Quesos.Yogurt.Crema.Huevos.Pescado.Mariscos.Pollo.Carnes rojas.Embutidos.LeguminosasFrijol.Haba.Lenteja.Garbanzo.Alubia.Soya. Aquí te mencionamos los beneficios y alimentos que incluyen el Plato del Bien Comer y porque es importante. ¿Qué es el plato del buen comer y cómo se conforma? Uno de los mejores y más sencillos métodos para conseguir este equilibrio consiste en basarnos en el denominado “Plato del Bien Comer”. Es una herramienta visual creada por la Secretaría de Salud del gobierno de México para educar a las personas respecto a los buenos hábitos alimenticios. Este esquema, de manera muy gráfica, ilustra las raciones adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos del plato del buen comer, así como la mejor manera de combinarlos. A grandes rasgos, la explicación del plato del buen comer, integra tres grupos principales de alimentos. De acuerdo con el plato del buen comer características nutrimentales integran: frutas y verduras, cereales y tubérculos y leguminosas y alimentos de origen animal. Características del plato del buen comer ¿En que consiste el plato del buen comer? Consiste en planificar alimentos, para que cada plato contenga alimentos de los 3 grupos principales, para una correcta alimentación. Esta guía en que consiste el plato del buen comer, organiza los alimentos a partir de los colores del semáforo. Nos sugiere incluir en cada comida uno o varios alimentos de cada uno de los grupos nutricionales. De igual manera, que se recomienda en el plato del buen comer, hacer 5 comidas al día: Tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones o refrigerios ligeros, tomar por lo menos 2 litros de agua natural al día y realizar 30 minutos de ejercicio diariamente. Esta es información de el plato del buen comer que lo caracteriza. ¿Para qué sirve el plan del bien comer? ¿Para qué es el plato del buen comer? es una de las preguntas más comunes y a continuación conocerás la respuesta. Uno de los principales propósitos de esta iniciativa gubernamental consiste en poder orientar y educar a la población en general sobre una manera de balancear y combinar los diferentes grupos de alimentos. Así, recibir una nutrición adecuada, equilibrada, completa, suficiente y variada. De igual manera, el Plato del Bien Comer, es una estrategia de prevención. A través de una alimentación correcta, la población puede mantener una salud óptima. Evitas enfermedades o trastornos de salud como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la anemia o la desnutrición. ¿Cuáles son los beneficios del plato del buen comer del bien comer? Entre los múltiples beneficios que podemos obtener al seguir las recomendaciones del Plato del Bien Comer encontramos: Prevenir enfermedades tales como la desnutrición. Lograr un balance entre los diferentes grupos alimenticios. Tener mayor variedad en nuestras opciones alimenticias. Elegir de forma inteligente nuestro menú diario. Asegurarse de tener una adecuada y suficiente ingesta de vitaminas, proteínas, minerales, etc. Disminuir el consumo de calorías e incrementar los nutrientes que el organismo necesita. Lograr un equilibrio energético, es decir equilibrar las calorías que ingerimos con las calorías que quemamos en nuestras actividades cotidianas. Al estar basada en los colores del semáforo, resulta una guía de nutrición sumamente amigable, pues los alimentos del grupo verde se pueden comer sin reservas. Los alimentos del grupo amarillo se deben comer con moderación y los del grupo rojo se deben comer en muy poca cantidad. Algunas recomendaciones La importancia del plato del buen comer, incluye variar los alimentos que colocas en tu menú de un día a otro y combinar varios colores dentro de los diferentes grupos. Podrás asegurarte de que tu organismo adquiera todos los nutrimentos del plato del buen comer necesarios. Estos se encuentran en los diferentes tipos de alimentos. Es importante también considerar que la cantidad de calorías que tu cuerpo necesita para obtener energía varía mucho de persona a persona. Se considera su edad, peso corporal, sexo, estatura y actividad física que realice. Por lo que es recomendable consultar a tu profesional de salud o a un experto en nutrición para que te proporcione una dieta personalizada de acuerdo a tus necesidades específicas de nutrición. En lo que respecta a las grasas, la sal y el azúcar, se deberán consumir siempre con moderación y se recomienda utilizar aceites vegetales (como el de oliva, coco, uva, canola) en lugar de mantequilla, margarina o manteca. Recomendaciones: el plato del buen comer para niños Para la alimentación adecuada, la Norma Oficial Mexicana, indica las siguientes recomendaciones del plato del buen comer para niños: Niños de 0 a 6 meses: se recomienda solo lactancia materna exclusiva a libre demanda, es decir, cada vez que el bebé quiera. Niños de 4 a 6 meses: verduras y frutas en papillas. Dale la misma fruta o verdura, durante 3 días seguidos. Esto ayuda a identificar si el niño es alérgico a alguna fruta o verdura. También puedes darle cereales en papillas a partir de los 5 meses. 6 a 7 meses: legumbres y carnes picadas. 8 a 12 meses: ya el niño puede comer lácteos, huevos y pescados picados en trozos. Niños mayores de 12 meses: puede comer lo mismo que el grupo familiar, siguiendo todas las recomendaciones, que es el plato del buen comer para niños y adultos. ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir diariamente? Diariamente se deben consumir diversas combinaciones de los alimentos encontrados en los grupos del plato del bien comer. Debe añadirse a la dieta diaria frutas y verduras variadas para garantizar el aporte apropiado de vitaminas y minerales. Cualquier fruta o vegetal acorde a tu presupuesto sirve para nutrirte siempre y cuando lo añadas 3 veces al día. Debes consumir cereales y tubérculos, los cuales aportan fibra y energía. Además, es necesario consumir legumbres como frijoles y carnes para aportar proteínas al organismo. Es necesario consumir estos alimentos, combinándolos de distintas maneras, para ajustarse a la economía y aprovechar sus beneficios nutricionales. ¿Cuáles son los beneficios del plato del buen comer para niños? El plato del buen comer, ofrece una alimentación balanceada, lo que a su vez mejora la salud de los niños ayudándoles a crecer y a desarrollarse adecuadamente. Además de los beneficios a la salud, debido a la rica variedad de alimentos, es más fácil que los niños disfruten la hora de comer ya que puedes combinar el plato de muchas formas distintas. También funciona el plato del buen comer para dibujar una alimentación saludable y enseñarles a comer balanceado a los más pequeños. ¿Qué alimentos tienen el plato del buen comer? El plato del bien comer, reúne en grupos a los alimentos para poder comprender las proporciones en las que se debe comer. El plato incluye frutas y vegetales, cereales y carnes y leguminosas. Veamos a continuación la lista de los alimentos. Lista de alimentos del plato del buen comer De acuerdo a esta excelente herramienta, los alimentos del plato del buen comer recomendados, se dividen en tres grupos principales, de los cuales se deberá incluir al menos uno de cada grupo en cada comida. Grupo 1: frutas y verduras Son el grupo más extenso, y la principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes; los cuales son imprescindibles para el mantenimiento de la buena salud y para lograr un adecuado desarrollo y crecimiento. (Referencia) Además aporta ciertas proporciones de agua que nos ayudan a mantener nuestro organismo bien hidratado. Por su lado, las frutas aportan ciertas cantidades de azúcares naturales que proporcionan energía a nuestro cuerpo. Los organismos de salud recomiendan consumir al menos 400 g de frutas y verduras frescas, lo equivalente a 5 porciones aproximadamente. Su bajo consumo puede estar relacionado con padecimientos tales como la avitaminosis, el cáncer, la diabetes y la obesidad. Recomendaciones Se recomienda incluir en el desayuno porciones de fruta fresca, ya sea rebanada, entera, junto con el cereal o en un licuado. Durante el refrigerio de la mañana se pueden incluir verduras o frutas rayadas tales como: la jícama, el pepino o la zanahoria o una pieza entera, por ejemplo, una manzana. Durante la comida puedes preparar ensaladas frescas combinando diferentes frutas o verduras, o la puedes preparar en sopas o como guarnición para acompañar algún guisado. A media tarde puedes consumir algún postre elaborado con fruta fresca, tal como un pie de manzana, una ensalada de zanahoria o plátanos horneados. Por las noches se sugiere comer una ensalada o algún otro platillo que incluya al menos una ración de verduras. Usa tu imaginación para dar variedad y sabor a tus platillos. Algunos ejemplos de frutas que puedes incluir en tu dieta Manzanas Peras Plátanos Naranja Guayaba Melón Sandía Piña Mango Guanábana Fresa Moras Kiwi Toronja Limón Papaya Mandarina. Ejemplos de verduras que puedes incluir El plato del buen comer con los nombres de las verduras: Jitomate Pepino Aguacate Lechuga Nopal Ejote Espárragos Tomates Cebolla Calabaza Pimiento morrón Brócoli Chayote Chile poblano Acelgas Verdolagas Espinacas. Es muy recomendable consumir las frutas y verduras frescas, crudas y de ser posible, con cáscara, y de acuerdo a la estación y a la región en donde vivas. Recuerda también lavar y desinfectar muy bien todas las frutas y verduras antes de su consumo para evitar así una infección gastrointestinal. Lee también nuestra guía detallada de verduras Grupo 2: cereales y tubérculos Dentro de este grupo encontraremos una gran cantidad y variedad de alimentos que aportan carbohidratos complejos y fibra dietética, la cual es fundamental en el adecuado funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Se recomienda ingerirlos en su forma más natural, es decir, evitar los cereales muy procesados y de preferencia en su versión integral. Los cereales constituyen la fuente más importante de calorías y se pueden consumir crudos o ligeramente cocidos, así como en combinación con otros alimentos a manera de harinas, almidón, germinados o salvado. De igual manera, los alimentos de este grupo nos aportan la energía necesaria para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Aporta el plato del buen comer porcentajes apropiados de cereales. Principales cereales Maíz Trigo Centeno Cebada Avena (ayuda a reducir los niveles de colesterol) (Referencia) Arroz (que aporta hierro, calcio, fibra y niacina) (Referencia) (Referencia) Amaranto (considerado uno de los cereales más nutritivos por su alto contenido de calcio, ácido fólico, proteínas y vitamina C) Quínoa. También existen alimentos derivados de los cereales tales como el pan la tortilla, la harina y la pasta, entre otros. Por su parte, algunos ejemplos de tubérculos incluyen la papa, el camote, la yuca, el rábano, la zanahoria, la jícama y el betabel. Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal Dentro de este grupo se encuentran alimentos que aportan proteínas, las cuales son indispensables para la formación y reparación de tejidos (músculos, huesos…) para el balance hormonal y para regular la actividad cerebral de los neurotransmisores. (Referencia) (Referencia) Por su parte, además de proteínas, las leguminosas aportan vitaminas, carbohidratos y fibra. Recomendaciones Algunas consideraciones importantes en lo que respecta a los alimentos de origen animal incluyen: Procurar comprar cortes de carne que no incluyan tanta grasa visible, y en especial que ésta sea de color blanco, pues mientras más amarillento sea su color, denota una mayor edad en el animal y su carne será más dura. En lo que respecta a la carne de aves, se recomienda que su textura sea firme, sin un olor desagradable o extraño y que su color sea preferentemente rosado claro. Por otra parte, respecto a las leguminosas, se recomienda combinarlas con los cereales, pues de esa forma su aporte de proteínas será casi igual al de la carne, por ejemplo, se recomienda combinar la tortilla con lentejas, frijoles o arroz. También se recomienda poner las leguminosas en remojo por un mínimo de 4 horas antes de guisarlas para aumentar su digestibilidad y reducir su tiempo de cocción. Después de remojarlas es importante escurrirlas y enjuagarlas. Algunos ejemplos de alimentos de origen animales Carne de res, de ave, de cerdo, cordero o cabrito Pescados y mariscos Productos lácteos (queso, crema, yogur, leche y mantequilla) Huevo. Embutidos. Es recomendable consumir poca cantidad de embutidos y carnes rojas, por sus grandes cantidades de grasa saturadas y sodio, y mayores cantidades de pescados, mariscos y aves. Algunos ejemplos de leguminosas Para incluir en porciones del plato del buen comer son: Chícharos Lentejas Alubias Habas Garbanzo Soya Alubias Frijol (aporta cantidades importantes de fibra, ácido fólico, proteínas, calcio y potasio). Así pues, al incluir esta gama de alimentos dentro de nuestro menú diario en las cantidades y proporciones señaladas, podremos estar seguros de que nuestra dieta es rica, balanceada, completa y variada asegurándonos una correcta nutrición. Lee también nuestra guía sobre los 10 alimentos proteicos de origen animal y vegetal Lista de alimentos prohibidos A pesar de que el Plato del Bien Comer no prohíbe como tal la ingesta de ningún alimento, sí existen algunos alimentos que, ya sea por su bajo valor nutricional, su alto contenido de grasa o calorías o su peligroso contenido de sustancias químicas, es preferible evitar. La alimentación debe ser un plato del buen comer sin alimentos dañinos o al menos evitando sus excesos, como son los alimentos altos en calorías y aquellos procesados. Dentro de este grupo encontramos: los alimentos altamente procesados y adicionados con sustancias químicas y los alimentos endulzados artificialmente con grandes cantidades de azúcar. También los alimentos muy procesados, tales como las harinas refinadas, los refrescos, jugos endulzados y bebidas energizantes, los cereales azucarados y procesados, los dulces, postres, productos enlatados, las botanas, alimentos fritos, helados y galletas comerciales. Lee nuestra guía sobre las 10 formas que los alimentos procesados están matando a las personas Plato del buen comer maqueta: Ejemplo de un menú basado en el Plato del Bien Comer Aunque hemos hablado ya del tema, es importante comprender la descripción del plato del buen comer para saber cómo aplicarlo. A continuación, veremos los elementos del plato del buen comer de manera gráfica a través de una cómoda tabla del buen comer. Aquí una lamina del plato del buen comer. Día/Comida Desayuno Colación Comida Colación Cena Lunes Sandía Enfrijoladas 1 vaso de leche 1 manzana Sopa de verduras Arroz integral Pollo guisado con jitomate y verdolagas 2 vasos de agua natural Ensalada de zanahoria Sandwich de jamón, queso y jitomate 1 vaso de leche Martes Plátano picado Huevo con jamón 1 vaso de jugo de mandarina Jícamas con chile y limón Crema de zanahoria Sardinas en tomate con chayote Guarnición de verduras cocidas 2 vasos de agua de frutas Mango rebanado Arroz con frijoles Agua fresca de fruta Miércoles Molletes con jamón y queso 1 rebanada de melón 1 vaso de leche Licuado de fruta con proteína Sopa de calabazas con jitomate Sopa de garbanzo 1 bolillo integral Carne de res con calabazas y caldillo de jitomate Arroz blanco 2 vasos de agua de frutas Pay de manzana Ravioles integrales con queso 1 vaso de leche Jueves Un plato de cereal integral con fruta 1 vaso de jugo de naranja 1 pieza de pera Sopa de lentejas 2 rebanadas de pan integral Rollitos de res con espinaca y queso Puré de papa 2 vasos de agua natural 1 rebanada panqué de elote Calabacitas con jamón y queso Agua de horchata Viernes Huevos estrellados con salsa de tomate Papaya picada 1 vaso de leche 1 porción de nueces 2 rebanadas de queso panela con jitomate Sopa de frijol 2 piezas de tortilla Pollo en salsa verde con papas Verduras cocidas como guarnición 2 vasos de agua fresca de frutas Plátanos horneados (1 porción) Ensalada fresca con aderezo y semillas 1 vaso de leche ¿Cuánto se debe comer del plato del buen comer? Una desventaja del plato del buen comer, es que no menciona las proporciones, es decir, puedes comer un plato balanceado cada vez, pero en cantidades excesivas o deficientes. Te recomiendo que consumas de acuerdo a tu rendimiento calórico, las cantidades que realmente necesitas basadas en tu actividad diaria. Es ideal que en cada una de tus comidas esté presente la distribución sugerida por la tabla. Puedes planificar tus desayunos, comidas y cenas de manera equilibrada incluyendo los 3 grupos de alimentos en cada una. Es recomendable que cada plato esté acorde con las calorías que requiere tu cuerpo sin exceder el consumo. Aunque tengas una alimentación equilibrada, comer en exceso ocasiona obesidad y otras condiciones. De esta manera aprovechas todo el contenido del plato del buen comer. Coincidencias del Plato del buen comer y la OMS Para el momento en el que fue publicada la guía (que es el plato del bien comer), no existía una información del plato del buen comer única, sobre las normas del buen comer. No obstante existían recomendaciones de la OMS, sobre una buena alimentación. Entre las recomendaciones de la OMS para una alimentación sana, coinciden en una alimentación balanceada rica en verduras, frutas, restringir el consumo de azúcar y sal. Además, parte de la monografía del plato del buen comer coincide en la promoción de una buena alimentación a través de instructivos y jornadas educativas para el buen comer. (Referencia) ¿Cómo funciona el plato del buen comer? Fíjate en las imágenes de el plato del buen comer, selecciona uno o dos alimentos de cada grupo según tu preferencia. La idea es llenar el plato de comida con una distribución equilibrada de cada grupo. El éxito de esta guía, consiste en su aplicación diaria en todas las comidas. Estos alimentos no deben ser alterados, modificados o excluidos de la dieta diaria. ¿Qué aporta el plato del buen comer? Aporta minerales, vitaminas, antioxidantes, fibra, energía, proteínas entre otras. El plato del buen comer, es una distribución para comer de forma funcional. Te alimentas sanamente y mejora tu salud. Así mismo mejora tu rendimiento diario y tu calidad de vida al tener todos los requerimientos de salud cubiertos. ¿Cómo se interpreta el plato del buen comer? Se interpreta en una alimentación balanceada o equilibrada. Es decir, que siguiendo esta guía estarás comiendo en partes iguales frutas, verduras, cereales y carnes sin caer en excesos dañinos para la salud. Esto es lo que significa el plato del buen comer. Es decir, en tu plato de comida no habrá más carne o más cereales, sino que estarán distribuidos los alimentos en partes iguales. Como tal, el plato del buen comer concepto bien entendido por la población, establece los tres grupos del plato del buen comer para mantener una alimentación muy nutritiva. Beneficios del plato del buen comer Siguiendo las recomendaciones aportadas por el plato del buen comer, los beneficios del plato del buen comer son: disminuyes el riesgo de sufrir desnutrición, anemia por déficit de hierro, enfermedades metabólicas, entre otros. Además plato del buen comer que te orienta para que inviertas sabiamente el dinero al momento de comprar los alimentos de la semana. Ayuda a planificar tus comidas garantizando un buen aporte nutricional. ¿Tiene el plato del buen comer información para las mujeres embarazadas? Toda la información sobre el plato del buen comer se encuentra en la Norma Oficial Mexicana, de hecho tiene apartados precisos para cada grupo de riesgo nutricional, especialmente para las mujeres embarazadas. Esta guía, sugiere incluir en la dieta de las embarazadas, suplementos de calcio, hierro y ácido fólico. También establece la necesidad de un control de peso. ¿Qué contiene el plato del buen comer? Contiene una serie de recomendaciones y orientaciones de alimentación para reforzar la orientación alimentaria, prevenir la anemia por déficit de hierro, recomendaciones para la preservación de alimentos, inicio de la ablactación, entre otros. La clasificación del plato del buen comer, se hace en base a 3 grupos principales de alimentos, dividido en grupo de vegetales y frutas, un grupo de cereales y otro grupo con leguminosas y carnes. Beneficios del plato del buen comer pdf Si quieres investigar sobre el plato del buen comer te dejamos más información para que dejes de buscar el plato del buen comer y tengas en tus manos la monografía del plato del buen comer para imprimir. A continuación, anexamos la Normal Oficial Mexicana en la cual se encuentra y se explica el plato del buen comer PDF. Descarga en PDF Información didáctica. Descarga en PDF ¿Para qué sirve el plato del buen comer? En esta definición del plato del buen comer, sirve para que el personal de salud de primer y segundo nivel de atención, tengan un instructivo práctico para enseñar a la población mexicana una manera fácil y dinámica sobre cómo tener una alimentación saludable y balanceada. De esta manera, mejorar la salud de la población. Sin embargo, no olvides cuidar que sean en el plato del buen comer porciones acordes a tus necesidades. ¿Qué alimentos componen el plato del buen comer? Los componentes del plato del buen comer son diversos alimentos de fácil acceso a toda la población mexicana. Se compone de varias frutas y verduras, cereales y leguminosas y carnes que lleva el plato del buen comer. Esto resume qué alimentos contienen el plato del buen comer. ¿Existe alguna investigación del plato del buen comer? Investigar el plato del buen comer, puede volverse un tema polémico. Existen muchas investigaciones sobre cuál es el plato del buen comer y en las cuales se ha evaluado la efectividad de esta guía para una alimentación saludable. Veamos algunos ejemplos sobre la investigación del plato del buen comer: En el 2014, se publicó un análisis de la Universidad de Veracruzana en relación al Plato del Bien Comer. El análisis señala, que es una alimentación basada en hallazgos científicos antiguos. Aunque beneficia a la población en algunas áreas, en otras no mostraban gran beneficio, por ejemplo en el control de la obesidad y la aparición de la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. (Referencia) En 1998, se publicó un estudio, en el cual se confirmaba la efectividad de una alimentación balanceada para el aporte de nutrientes como vitaminas, minerales, entre otros. (Referencia) ¿Qué son cereales del plato del buen comer? Son los que ocupan el grupo amarillo o grupo 2 de la imagen del plato del buen comer. Algunos ejemplos de cereales incluidos, son el maíz, el centeno, la cebada, la avena, el amaranto, el arroz, trigo, entre otros. ¿Qué alimentos del plato del buen comer contienen vitaminas y minerales? Los principales alimentos que contienen vitaminas y minerales, son el grupo de las frutas y las verduras, las cuales, se recomienda comer sin reservas debido al gran aporte de nutrientes a la salud. Nutrientes del plato del buen comer ¿En que nos beneficia el plato del buen comer? En su aporte de tipos de nutrientes del plato del buen comer bien organizados. Conozcamos sobre el plato del buen comer nutrientes y más. ¿Cuáles son los tipos de nutrientes que les proporcionan los grupos de alimentos del plato del bien comer? Los nutrientes que nos proporciona el plato del buen comer son diversos. Cada grupo está diseñado para aportar una serie de nutrientes a la salud para garantizar una correcta alimentación. Vegetales y frutas aporta diversos minerales, vitaminas y antioxidantes. Este es el grupo 1 formado. El grupo 2 conformado por cereales y tubérculos, aporta energía saludable y fibra para una mejor digestión y sensación de plenitud. Y por último, el grupo 3, en el que se encuentran las carnes y legumbres, aportan proteínas las cuales son utilizadas por nuestro cuerpo para reparar tejidos, fortalecer el sistema inmunológico, entre otros. Historia del plato del buen comer En el 2006 es publicada la NOM-043-SSA2-2005, “Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria”. Diseñada para orientar a la población acerca de una alimentación balanceada en base a estudios científicos. Para el plato del buen comer México, es el objetivo de población. En esta guía, se incluye el Plato del Buen Comer, cuya guía incluye especificaciones alimenticias por grupo de edad y condiciones especiales de salud. Desde entonces y hasta la fecha, esta guía ha servido de instructivo práctico para una alimentación saludable. Ejemplos platillos del buen comer El concepto del Plato del buen comer, señala ejemplos de acuerdo a la actividad física diaria y las calorías requeridas. Veamos los ejemplos para la comida: Actividad física ligera: 1500 calorías al día. Ejemplo de comida: consta de 1 tazón de sopa de verduras como entrada, seguido de un plato principal de 1 pieza de pierna de pollo a la mexicana con una taza de verduras cocidas y media taza de frijoles caldosos. Acompañado de 2 piezas de tortillas y para el postre 1 taza de papaya picada. Actividad física moderada: 1800 calorías al día. Ejemplo de comida: en este caso, se requiera 1 plato de ensalada de verduras como entrada, seguido de un plato principal con albóndigas y 2 piezas de calabacitas, acompañadas con media taza de frijoles caldosos y 2 tortillas de maíz. De postre 1 taza de melón picada. Actividad física intensa: 2200 calorías al día Ejemplo de comida o platillo de buen comer: consiste en un tazón de caldo de camarón con zanahoria y papá como entrada. Como plato principal, se incluye media taza de arroz, un plato de atún a la vizcaína y 8 piezas de galletas saladas. Como postre 1 rebanada de piña Frutas y verduras del plato del buen comer Una rica fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. La guía del buen comer, coloca ejemplos de frutas y verduras, sin embargo, aunque no aparezcan en la tabla, cualquier otra fruta o verdura, también puede incluirse en la alimentación. Algunos ejemplos de frutas y verduras: Verduras: lechuga, espinaca, berros, calabaza, zanahoria, jitomates, chayote, col, pimiento, alcachofa. Frutas: frambuesa, papaya, lima, ciruela, durazno, higo, mango, plátano, melón, manzana, pera. ¿Cuáles son las ventajas del plato del buen comer? Te ayuda a mantener una alimentación balanceada proporcionando muchas ideas de los alimentos que puedes incluir en tu dieta. Es además muy práctica y fácil de entender y aplicar. Ofrece ideas nutritivas de alimento adaptables a todo tipo de presupuestos. Con ella, puedes tener combinaciones y platos variados manteniendo un aporte nutricional adecuado. ¿Cuál es el objetivo del plato del buen comer? El objetivo fundamental, es orientar a la población mexicana hacia una correcta alimentación. Además, el plato del buen comer que es un instrumento para el personal de salud para enseñar cómo tener una buena alimentación. Tres grupos de alimentos del plato del buen comer para ayudarte en una alimentación saludable. Actividades del plato del buen comer Una de las actividades del plato del buen comer, es enseñar y orientar a la población mexicana sobre cómo alimentarse de manera balanceada. Se utilizan actividades educativas y talleres con personal calificado para ello. Además de una completa guía de alimentación, la Norma Oficial Mexicana recomienda realizar al menos 1 hora de actividad física al día. Recomienda realizar deportes y seleccionar una dieta cuyas calorías, sean acordes a la actividad física individual. Actividad física ligera Se refiere a las personas con estilo de vida sedentario o que pasan largas horas sentados, para ellos se recomienda una dieta de 1500 calorías al día. Actividad física moderada Son aquellas personas que pasan poco tiempo sentado y además combinan actividades domésticas o laborales que implica movimiento. Un ejemplo de esto, el ejercicio físico, jardinería o el ciclismo. Se recomienda para ellos una dieta de 1800 calorías al día. Actividad física intensa Se refiere a las personas que realizan actividades físicas extenuantes como constructores, obreros o deportistas, quienes realizan estas actividades por más de 1 hora al día. La dieta recomendada para ellos, es una a base de 2200 calorías al día. PREGUNTAS FRECUENTES Existe mucha búsqueda de información del plato del bien comer: definición del plato del buen comer, aporte nutrimental del plato del buen comer, cereales del plato del buen comer, imagen del plato del bien comer, hasta, plato del buen comer Wikipedia. Sin embargo, aún hay muchas dudas al respecto. A continuación, hablaremos sobre las preguntas frecuentes, porque es importante el plato del buen comer y es necesario conocer sus propiedades. ¿Qué es el plato del buen comer y cómo está compuesto? En cuanto a la definición de plato del buen comer, es una guía publicada en la Norma Oficial Mexicana orientada a una alimentación saludable. Está compuesto de 3 grupos: frutas y vegetales, cereales y leguminosas y carnes. Esta es la información básica sobre cómo es el plato del buen comer en cuanto a su conformación. ¿Cuáles son los beneficios del plato del buen comer y la jarra del buen beber? El plato del buen comer y jarra del buen beber de manera conjunta, estas guías te orientan a consumir bebidas y alimentos de manera saludable. Es decir, te beneficia en la salud al comprender qué bebidas debes cuidar no exceder durante el día y qué alimentos necesitas comer en tu dieta diaria. Beneficia a tu salud aportando los nutrientes que necesitas y te orienta acerca de qué bebidas debes restringir por su potencial daño a la salud en caso de consumir en exceso. ¿Qué representa el plato del buen comer? Una vez conocido que es plato del buen comer y para qué sirve, es importante entender qué representa. Representa el equilibrio en la alimentación desde el punto de vista nutricional. Como tal las proporciones no están contempladas, lo que puede ser una desventaja de esta guía, no obstante, queda a discreción de cada persona no consumir excesos de alimentos. ¿Qué nos aporta el plato del buen comer? Aporta nutrientes que el cuerpo necesita como: minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes, grasas saludables, energía, proteínas, entre otros. El plato del buen comer definición de alimentación equilibrada. ¿Qué grupo aporta las proteínas en el plato del buen comer? Las proteínas son aportadas por el grupo rojo, el cual está compuesto por las leguminosas como frijoles, lentejas, así como las carnes animales. Estos alimentos son una rica fuente de proteínas que no puede ser excluida de la dieta. ¿Quién creo el plato del buen comer? El plato del buen comer, fue creado por la Secretaria de Salud, mediante un equipo multidisciplinario y publicada en la Norma Oficial Mexicana. En resumen: ¿Qué es el plato del buen comer y para qué sirve? En resumen del plato del buen comer: es una manera de tener una alimentación balanceada, a través de una guía práctica y fácil, que es el plato del buen comer. Sirve para comer sanamente con aporte de nutrientes en la alimentación. Como puedes ver el plato del buen comer, se trata de seguir una dieta basada en el Plato del Bien Comer no sólo es muy saludable, también es económico y hay muchísimas alternativas a las que puedes recurrir para tener una alimentación variada y deliciosa. Te invitamos a que compartas este artículo con tus contactos y nos dejes algún comentario u opinión. Ver También: Referencias bibliográficas Secretaria de salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario oficial. Lunes 23 de enero de 2006. Enlace Institute of Medicine (US) Committee on Use of Dietary Reference Intakes in Nutrition Labeling.Washington (DC). Overview of Food Fortification in the United States and Canada. National Academies Press (US); 2003. Enlace Leon Guerrero RT, Gebhardt SE, Holden J, Kretsch MJ, Todd K, Novotny R, Murphy SP. White rice sold in Hawaii, Guam, and Saipan often lacks nutrient enrichment. J Am Diet Assoc. 2009 Oct;109(10):1738-43. doi: 10.1016/j.jada.2009.07.008. Enlace Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. (Internet). 2018. Enlace Muñoz Cano, Juan Manuel “El Plato del Bien Comer”, ¿evidencia científica o conocimiento transpuesto? CPU-e, Revista de Investigación Educativa, núm. 20, enero-junio, 2015, pp. 45-71. Enlace Vepachedu, Sreenivasarao. (1998). Balanced Diet. The Telangana Science Journal. Enlace Whitehead A, Beck EJ, Tosh S, Wolever TM. Cholesterol-lowering effects of oat β-glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2014 Dec;100(6):1413-21. doi: 10.3945/ajcn.114.086108. Epub 2014 Oct 15. Enlace Leon Guerrero RT1, Gebhardt SE, Holden J, Kretsch MJ, Todd K, Novotny R, Murphy SP. White rice sold in Hawaii, Guam, and Saipan often lacks nutrient enrichment. J Am Diet Assoc. 2009 Oct;109(10):1738-43. doi: 10.1016/j.jada.2009.07.008. Enlace World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fruit and Vegetables for Health Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1–3 September 2004, Kobe, Japan. (Internet) Enlace Bonjour JP. Dietary protein: an essential nutrient for bone health. J Am Coll Nutr. 2005 Dec;24(6 Suppl):526S-36S. Enlace Russell L. The importance of patients' nutritional status in wound healing. Br J Nurs. 2001 Mar;10(6 Suppl):S42, S44-9. Enlace El plato del buen comer es una herramienta gráfica de educación alimentaria, que previene la obesidad y las enfermedades crónicas. / La-Lista El plato del buen comer es una herramienta gráfica de educación alimentaria, que previene la obesidad y las enfermedades crónicas. La-Lista 16 mayo, 2025 • Redacción La-Lista ¿Sabías que comer bien no tiene por qué ser complicado, aburrido o costoso? En México existe una herramienta súper práctica llamada el plato del bien comer o plato del buen comer, que fue pensada para ayudarte a saber cómo armar tus comidas de forma saludable, sin necesidad de contar calorías ni volverte experto en nutrición. Es como un mapa para tu plato: te dice qué tipos de alimentos necesitas y en qué proporciones, ¡así de fácil!Lo mejor de todo es que esta guía fue pensada en la dieta mexicana y toma en cuenta lo que normalmente comemos, lo que hay en los mercados y hasta nuestras costumbres. Desde un buen taco con frijoles hasta una ensalada con nopalitos, el Plato del Bien Comer demuestra que se puede llevar una dieta rica, variada y saludable sin dejar de lado nuestras raíces.TE RECOMENDAMOS: ¿Cómo lograr que tus hijos tengan buena alimentación? 5 tips para lograrloEn esta nota te vamos a contar qué es exactamente el Plato del Bien Comer, qué alimentos lo conforman, por qué es tan importante para tu salud y qué otros hábitos puedes sumar para sentirte con más energía todos los días. Si quieres cuidar tu cuerpo, comer nutritivo y prevenir enfermedades, ¡sigue leyendo!¿Qué es el Plato del Bien Comer?El Plato del Bien Comer es una herramienta gráfica de educación alimentaria creada por la Secretaría de Salud de México, incluida en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Su propósito es ayudar a la población a elegir de forma sencilla los alimentos que necesita para tener una dieta equilibrada, suficiente y adecuada.Este modelo divide los alimentos en tres grandes grupos, promoviendo su consumo equilibrado y variado en cada comida del día. Su uso se ha vuelto fundamental en escuelas, centros de salud y campañas públicas de nutrición.Grupos de alimentos del plato del buen comer Nutriólogos afirman que incluir alimentos de los tres grupos de alimentos en cada comida es clave para una vida más saludable. / Pexels Verduras y frutas: Fuente esencial de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumir por lo menos cinco porciones al día y elegir productos de temporada.Ejemplos:Verduras: espinaca, lechuga, jitomate, calabaza, nopalFrutas: guayaba, mango, manzana, papaya, sandíaCereales y tubérculos: Proveen energía gracias a los carbohidratos complejos. Se sugiere preferir cereales integrales y reducir el consumo de azúcares refinados.Ejemplos: Arroz integral, tortilla de maíz, avena, pan de grano entero, papa, camote y eloteLeguminosas y alimentos de origen animal: Aportan proteínas, hierro y otros minerales esenciales. Lo ideal es combinar leguminosas con cereales y elegir carnes magras.Ejemplos:Leguminosas: lentejas, frijoles, habas, garbanzosAnimal de origen: huevo, pescado, pollo, queso fresco, leche baja en grasaSIGUE LEYENDO: Ejercicios que puedes hacer en casa¿En qué proporción deben consumirse los grupos del plato del buen comer? Un plato del buen comer debe contener en su mayor parte verduras, ya sea crudas o cocidas. Pruébalas todas, juega con los colores. / La-Lista El Plato del Bien Comer no solo señala qué alimentos debemos consumir, sino también en qué proporción deben estar presentes en cada comida. Imagina un plato dividido como un gráfico circular con tres secciones principales:Verduras y frutas: La mitad del plato (50%)Se recomienda que la mayor parte de tu comida esté compuesta por verduras y frutas, priorizando las verduras. Cereales y tubérculos: Una cuarta parte del plato (25%)Opta por cereales integrales o de grano entero. Son una fuente importante de energía, pero deben consumirse en cantidad moderada.Leguminosas y alimentos de origen animal: Una cuarta parte del plato (25%) Este grupo debe complementar el plato con proteínas saludables. Las leguminosas pueden mezclarse con cereales para formar proteínas de buena calidad, y las carnes preferiblemente deben ser magras o bajas en grasa.Este equilibrio visual ayuda a construir platos balanceados sin necesidad de pesar alimentos o usar fórmulas complicadas. La idea es fomentar una alimentación intuitiva, rica en nutrientes y adaptada.NO TE PIERDAS: ¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso y cuáles son los síntomas? Así puedes calcular cuánto tienes de IMC4 menús saludables según el plato del buen comer El plato del buen comer previene enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes o hipertensión, según la Secretaría de Salud. / La-Lista Aquí te compartimos cuatro menús completos que respetan las proporciones del Plato del Bien Comer, ideales para cualquier edad:Menú 1 – DesayunoFruta: Papaya picada con unas gotas de limónCereal: Avena cocida con leche baja en grasaProteína: Huevo revuelto con espinacasBebida: Agua natural o té sin azúcarMenú 2 – ComidaVerdura: Ensalada de nopal con jitomate y cebolla.Cereal: 2 tortillas de maízLeguminosa y proteína: Frijoles de olla con queso fresco y pechuga de pollo asadaBebida: Agua simple con limónMenú 3 – Almuerzo escolar o colaciónFruta: ManzanaCereal: Pan de grano entero con crema de cacahuate naturalProteína: Yogur natural bajo en grasaBebida: Agua naturalMenú 4 – Cena ligeraVerdura: Calabacitas al vaporCereales: Tostadas horneadas integralesProteína: Atún con jitomate y aguacateBebida: Agua con pepinoPODRÍA INTERESARTE: ¡Adiós comida chatarra! Presentan programa para prohibirla en escuelas vida saludable comida saludable Frutas y verduras PUBLICIDAD - Estas notas son patrocinadas -

- https://thefertilizergranulator.com/d/files/73020722204.pdf
- pijesa
- dalanote
- fatahi
- vusazerite
- sohuzayuvu
- mafa
- https://leeleather.net/userfiles/file/zogefolifixe_vilapem.pdf
- http://fitnessklub-impuls.pl/uploads/assets/file/3693c1b6-54c0-4429-97d8-78ffc981f8ef.pdf
- xuniyura
- test blower motor
- dmv oregon test
- yexupuno
- http://digifast.cz/userfiles/21360061992.pdf