

Hola:

Te damos la más cordial BIENVENIDA, a TU ESPACIO “**Formando un mismo Universo Educativo**”, que surge del interés de nuestra Institución por mantenerse a la vanguardia y fortalecer los lazos que nos unen en la formación de nuestros pequeños a través de temas actuales, cuyo objetivo es proporcionarte herramientas de apoyo que favorezcan el estilo de vida y desarrollo continuo en beneficio de las familias de nuestra comunidad.

Deseamos contribuir en gran medida a la salud y el bienestar de nuestros alumnos, por lo que nos permitimos orientarte sobre diversos temas que consideramos son de tu interés para apoyar el desarrollo biopsicosocial de tu(s) hij@(s).

El contenido que abordamos el día de hoy es: EL PLATO DEL BIEN COMER, como recordarás hasta hace poco tiempo, ver a tu hij@ regordete, era sinónimo de un niñ@ saludable. Actualmente representa un problema de salud física, psicológica y emocional para nuestros menores, que afecta su desempeño y crecimiento académico y personal.

La dinámica tan acelerada de nuestro día a día aunado a la falta de información hacen imposible la elaboración de una sana alimentación familiar, que cumpla con los requisitos que estipula “El plato del bien comer”, sin embargo como veremos más adelante no es difícil lograr proveer una alimentación que permita tener una envidiable SALUD.

### ***¿Qué es el plato del bien comer?***



Es una guía de alimentación para México, registrada en un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, que está dirigida a integrar una alimentación correcta y adecuada a las necesidades y posibilidades de la población, así como a promover el mejoramiento de su estado de nutrición y prevenir problemas de salud.

La Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, da los criterios para la orientación alimentaria y establece que la dieta debe ser:

**Completa:** Que contenga todos los nutrimentos.

**Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

**Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

**Variada:** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

### ***Características del Plato del Bien Comer***

Este plato está dividido en tercios con un área equivalente para cada grupo de alimentos.

Dos de los tres grupos están a su vez subdivididos en dos sectores: en el caso del grupo de verduras y frutas las rebanadas son del mismo tamaño; sin embargo, en el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal dos terceras partes del área se destinan a las leguminosas y el resto a los alimentos de origen animal, sugiriendo la proporción de ellos que se recomienda consumir.

Con la palabra “combina” colocada entre el grupo de cereales y leguminosas, se pretende promover la combinación de cereales y leguminosas, con la finalidad de obtener una proteína de mejor calidad.



En el Plato se decidió no incluir las grasas y los azúcares, puesto que estos productos son ingredientes y no alimentos primarios, por tal su consumo no es obligado.

En cuanto a los colores utilizados, pueden relacionarse con los alimentos incluidos que se clasifican en tres grupos:

- Cereales y tubérculos
- Verduras y frutas
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

No ofrece recomendaciones cuantitativas, dado que las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, tamaño corporal, sexo, actividad física y el estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia).

## Verduras y Frutas

Fuente de vitamina C y otras vitaminas como ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como el potasio, el hierro entre otros.

Es importante recordar su aporte de fibra dietética, sobre todo cuando se comen crudas y con cáscara.

**Ejemplos de verduras:** acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, etc.

**Ejemplos de frutas:** Guayaba, melón, papaya, sandía, toronja, etc.

## Cereales y tubérculos

Proporcionan energía para el cerebro y los músculos.

Hay dos tipos: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el de la fruta y el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

**Ejemplos de cereales:** maíz, trigo, avena, arroz, amaranto, centeno, cebada y sus productos.

**Ejemplos de tubérculos:** papa, camote, yuca.

## Leguminosas y Alimentos de origen animal

Ambos nos dan proteínas para desarrollar la musculatura, son indispensables para el crecimiento, contienen minerales como el hierro, calcio, zinc y vitaminas como la A y varias del complejo B.

### Alimentos de origen animal

Incluyen proteínas y grasas, *que funcionan como* reservas de energía al organismo.

Se encuentran en el aceite, mantequilla, margarina y determinados tipos de carnes y pescados.

Se recomienda disminuir las grasas de origen animal (saturadas) y *se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal* (mono-poli insaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

**Ejemplos de leguminosas:** frijol, lentejas, habas, garbanzo, alubias y soya.

**Ejemplos de alimentos de origen animal:** leche, queso, yogurt, huevo, pescado, pollo, res, cerdo, entre otras.

### Para recordar:

Los nutrientes tienen una función única y permanente: aportar energía para que el organismo realice sus funciones vitales, suministrar los materiales necesarios para la formación de células, tejidos y todas las estructuras corporales y proporcionan sustancias que regulan las reacciones químicas que forma el metabolismo.

El plato del bien comer y el agua forman un cóctel de nutrientes que garantizan el equilibrio de tu organismo.



## UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA y LA ACTIVIDAD FÍSICA PROPORCIONAN A LOS MENORES LO QUE NECESITAN PARA CRECER DE FORMA SALUDABLE.

- ✓ Incluye al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
  - ✓ Aprovecha verduras y frutas de temporada, que son más baratas y de mejor calidad.
  - ✓ Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones, evita la obesidad o desnutrición.
  - ✓ Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.
  - ✓ Enseña a los pequeños medidas de higiene adecuadas para evitar enfermedades.
  - ✓ Incluye actividades físicas familiares que les permitan convivir.
  - ✓ PLATICA CON TUS PEQUEÑOS, SOBRE EL PLATO DEL BIEN COMER, y hazlos partícipes en la elaboración de los menús.
- ✓ ¡SABER COMER NO ES DIFÍCIL, NI CARO!

## Tarea

### Antes de cada comida mira tu plato:

¿Se parece al plato del Bien Comer?

¿Cuál me falta?

¿Están todos los grupos?

¿tamaño de mi ración?

Desayuno

Comida

Cena



Y por último, tus aportaciones en este TU ESPACIO, "Formando un mismo Universo Educativo" enriquecen nuestro aprendizaje.

Esperamos tus recetas o comentarios al respecto.

# ANA SEGURA

Para mayor información del PLATO DEL BIEN COMER, sugerimos:  
[http://biblioteca.itson.mx/oa/dip\\_ago/plato\\_del\\_bien\\_comer/index.htm](http://biblioteca.itson.mx/oa/dip_ago/plato_del_bien_comer/index.htm)

REFERENCIAS  
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/index.html>  
<http://www.nutreymuevetuvida.uady.mx/articulos/articulos.php?id=527>  
[http://biblioteca.itson.mx/oa/dip\\_ago/plato\\_del\\_bien\\_comer/index.htm](http://biblioteca.itson.mx/oa/dip_ago/plato_del_bien_comer/index.htm) <http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=9860>