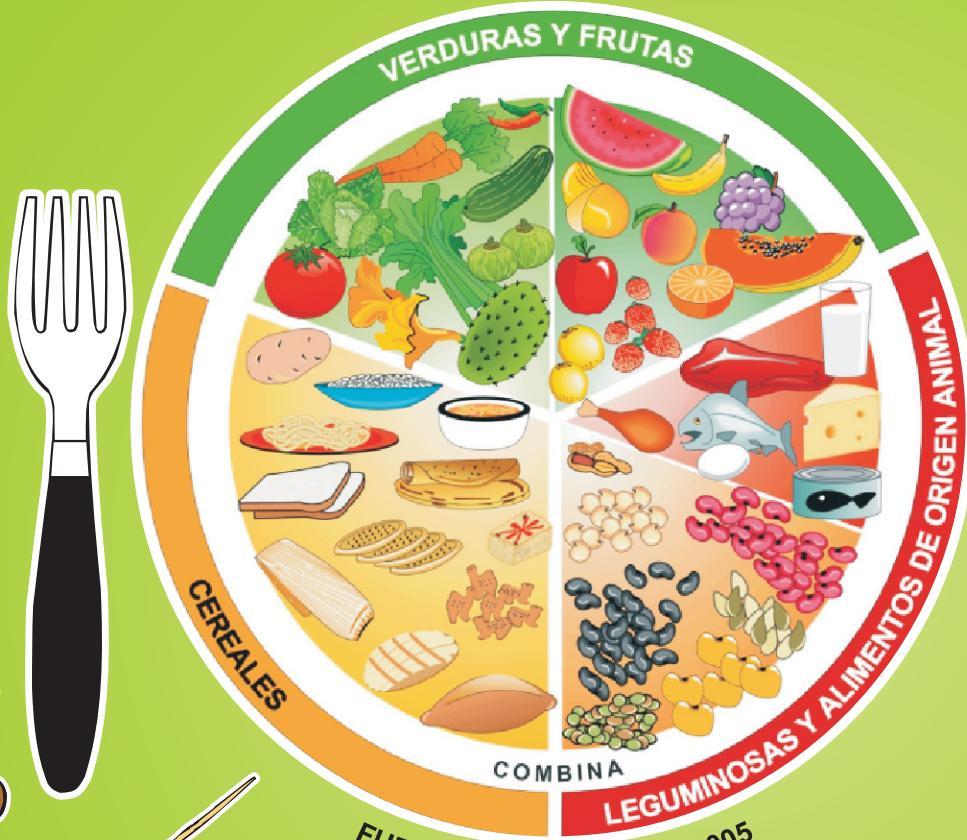


El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005



Yakult

La Norma Oficial Mexicana NOM-043. Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación ofrece opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a su cultura, costumbres, necesidades y posibilidades.



El Plato del Bien Comer



La NOM-043 clasifica a los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.

Da las recomendaciones para integrar una dieta correcta para todos los grupos de población, asimismo promueve la variación y combinación de alimentos para asegurar el aporte de nutrimentos al organismo y evitar enfermedades como la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión, entre otras.

Con la finalidad de facilitar la selección y consumo de alimentos se creó el concepto del Plato del Bien Comer que es la representación gráfica de los tres grupos de alimentos.

Explica por sí sólo la clasificación de alimentos y ayuda a conformar una dieta correcta, ejemplifica la combinación y variación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena).

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos:

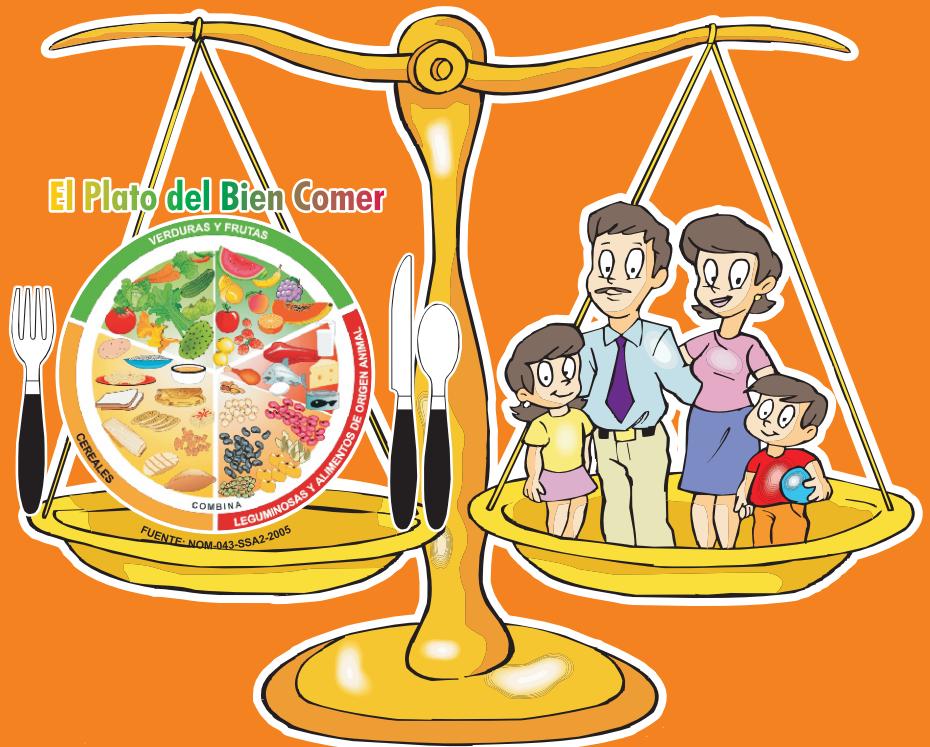
Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

El Plato del Bien Comer ilustra en cada grupo algunos ejemplos de alimentos, para dar idea de la variedad que existe en cada grupo.

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrientes que necesitamos.



Al darles la forma de plato demuestra que ningún alimento es más importante o mejor que otros, todos son importantes porque cada uno de ellos cumple con su función específica. Por eso los alimentos por sí mismos no tienen porque ser completos, suficientes o equilibrados; estas cualidades se dan cuando se varían y combinan, entre sí.

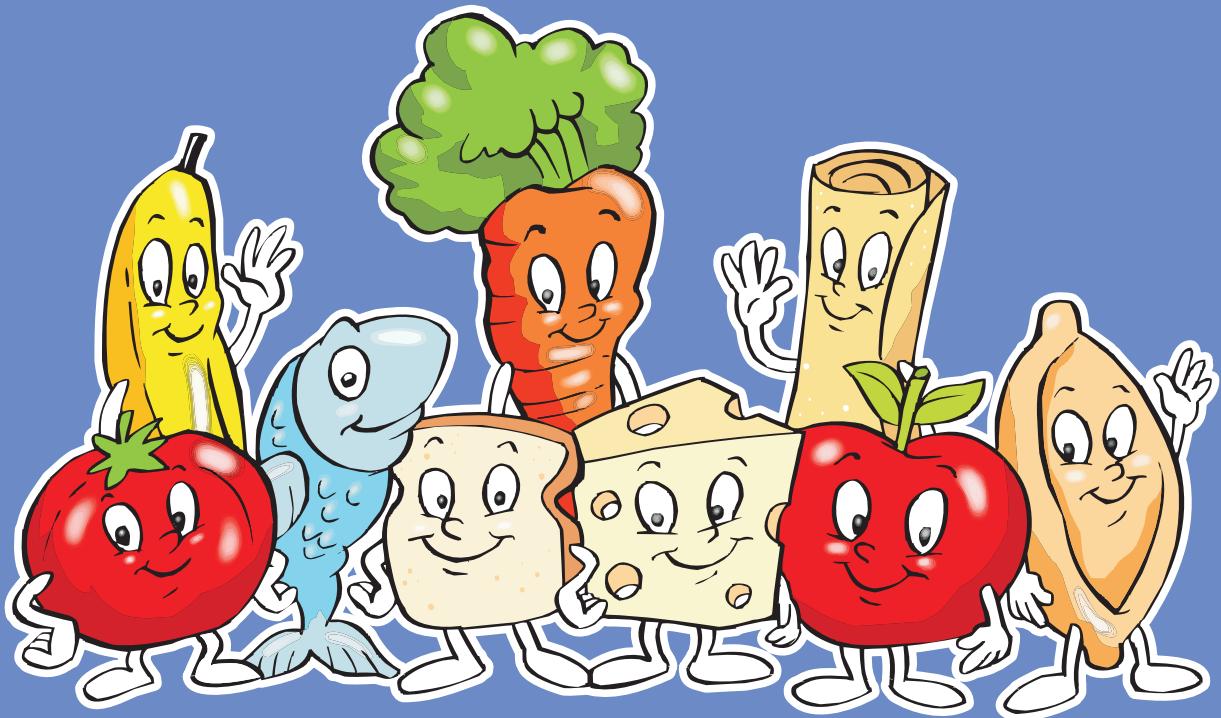
Es decir, no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una dieta correcta cuando en la alimentación se incorporan alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida. Con el Plato del Bien Comer tú puedes identificar las características de una alimentación correcta.

Te da ejemplos de cada grupo de alimentos para facilitarte la selección de ellos.

Te da idea de las cantidades al ilustrar por ejemplo un huevo, una pieza de pollo, un vaso de leche o una rebanada de sandía.

En resumen el Plato del Bien Comer facilita:

- La identificación de los tres grupos de alimentos.
- La combinación y variación de la alimentación.
- La selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos.
- El aporte de energía y nutrientes a través de la dieta correcta.



La alimentación correcta debe ser:

Completa. Que incluyas **por lo menos** un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

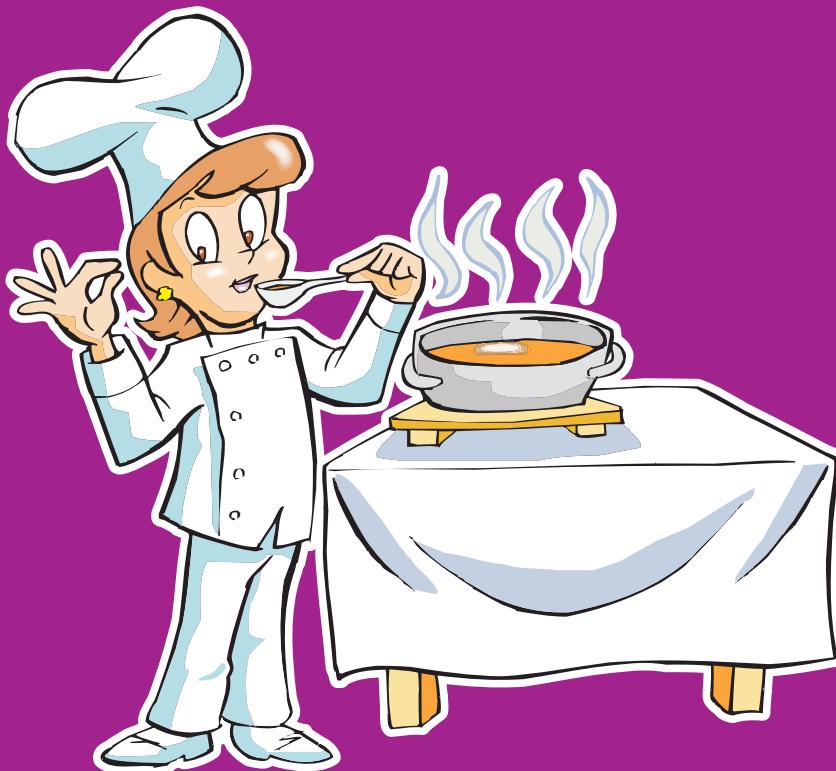
Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones, entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.

Suficiente. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Variada. Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Higiénica. Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.



En la variación y combinación de alimentos esta el gusto por el Plato del Bien Comer.

Hay otros productos como grasas y azúcares que aportan energía y que son considerados como condimentos al igual que la sal, por lo que hay que consumirlos con moderación para no sufrir enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.
- Come la mayor variedad posible de alimentos.
- Modera el consumo de grasas, azúcar y sal.
- Prefiere a los aceites para cocinar.
- Combina cereales con leguminosas.
- Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas o cocinarlas.
- Come cinco veces al día, tres comidas principales y dos refrigerios, uno a medio día y otro a media tarde.
- Mantén en lo posible los horarios de comidas.
- Hidrátate, toma por lo menos ocho vasos de líquido al día, de preferencia agua potable.
- Realiza por lo menos treinta minutos de actividad física durante el día, por ejemplo: caminar, bailar, pasear al perro, subir y bajar escaleras, barrer, etc.



Además de alimentarte correctamente, haz ejercicio diario como caminar, correr, brincar la cuerda, bailar, subir y bajar escaleras, barrer, planchar, jugar ula-ula, etc.



Realiza diariamente alguna actividad física durante 30 minutos, por ejemplo: 10 minutos en la mañana, 10 minutos al medio día y 10 minutos en la tarde.

La actividad física diaria y una alimentación correcta:

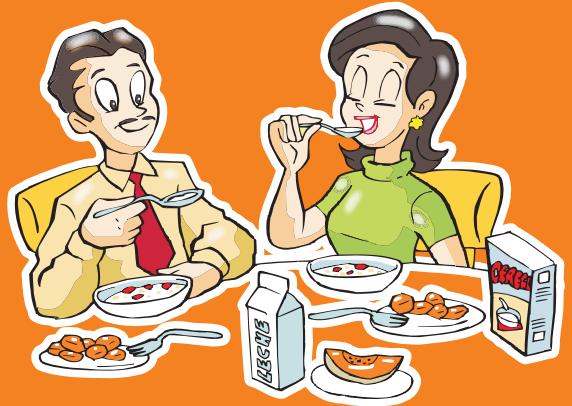
- Beneficia a tu corazón y respiración
- Fortalece tus huesos
- Evita la obesidad
- Duermes bien y tienes buen humor
- Te libera del estrés

**Para sentirte bien
¡Alimentación correcta y ejercicio diario!**

Ejemplo de menú:

Desayuno

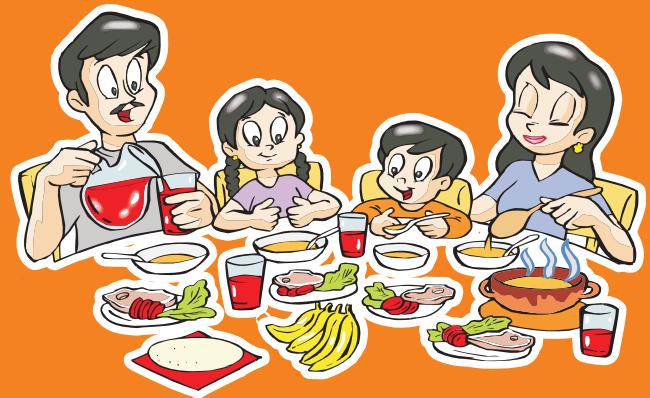
Cereal 2do. grupo
Fruta 1er. grupo
Leche 3er. grupo



Colación: Manzana 1er. grupo

Comida

Arroz o pasta 2do. grupo
Carne asada 3er. grupo
Ensalada de verduras 1er. grupo
Fruta 1er. grupo
Tortilla 2do. grupo



Colación:
Ensalada de chayote 1er. grupo

Cena

Huevo a la mexicana 1er. y 3er. grupo
Frijoles de la olla 3er. grupo
Fruta 1er. grupo
Café con leche 3er. grupo
Pan o tortilla 2do. grupo

