



DIETA BALANCEADA



HACER EJERCICIO

SEDENTARISMO

## EL PLATO DEL BIEN COMER

Una dieta bien balanceada es un factor determinante en la preservación de la salud.

Para funcionar correctamente y mantenerse sano, el cuerpo humano debe consumir diariamente alimentos ricos en vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, D, E y K, proteínas animales y vegetales, grasas animales y vegetales, carbohidratos y los siguientes minerales: azufre, calcio, cloro, cobre, flúor, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, sodio, yodo y zinc.

En México, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública tan grave que ocupa el primer lugar a nivel mundial en número de niños obesos y el segundo de adultos obesos.

También existen muchos mexicanos desnutridos, entre los que se incluye una gran parte de los obesos, ya que se alimentan fundamentalmente de comida chatarra.

La obesidad y el sobrepeso provocan múltiples enfermedades, como diabetes, hipertensión arterial, males cardíacos, diversos tipos de cáncer, disfunción sexual, padecimientos respiratorios, urinarios y gastrointestinales, y también afecta a la piel, los huesos y las articulaciones.

Por su parte, la desnutrición reduce las capacidades físicas e intelectuales, altera el crecimiento y el desarrollo de los niños y jóvenes, provoca fatiga crónica y muchas enfermedades, principalmente anemia y osteoporosis.

Tanto la obesidad como la desnutrición pueden conducir a una muerte prematura.

Para resolver este problema, un grupo de profesionales de la salud y expertos en nutrición, que trabajan en instituciones públicas y privadas, crearon la **Norma Oficial Mexicana para la Orientación Alimenticia (NOM-043-SSA2-2005)**, que se publicó en el Diario Oficial de la Federación, en el año 2006, en la que, de acuerdo con las necesidades y características de los mexicanos, la disponibilidad de los alimentos y las costumbres y tradiciones del país, se propuso el Plato del Bien Comer, que es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben consumirse diariamente.

**Todos los alimentos son importantes** y si faltan los de algún grupo durante un tiempo relativamente prolongado, se provocan deficiencias y enfermedades.

En este plato no se mencionan las cantidades exactas que tienen que consumirse, porque los requerimientos nutricionales dependen de la edad, el sexo, la estatura, la complejión física, la actividad y el estado de salud de cada individuo, pero sí se indican los grupos de alimentos que es necesario comer más y los que se deben consumir menos.

El Plato del Bien Comer se divide en tres grupos, pero en esta monografía aparecen cinco, para marcar claramente las porciones recomendadas:

**1) Cereales y tubérculos:** Por ser ricos en carbohidratos, aportan mucha energía. También contienen vitaminas, minerales y fibra.

Los principales cereales mexicanos son amaranto, arroz, avena, cebada, maíz y todos los alimentos que se producen con ellos, como tortillas de maíz, pan, galletas, pastas y alegrías. Es preferible consumirlos con cascarilla, es decir, como **cereales integrales**.

Los tubérculos más conocidos en México son la papa y el camote.

En este grupo se incluyen las **oleaginosas**, que son plantas ricas en grasas, como ajonjolí, almendra, cacahuate, nuez, pepita de calabaza, piñón y pistache.

La soya un alimento sabroso, nutritivo y rico en proteínas

**2) Frutas y verduras:** Constituyen una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Se recomienda consumirlos crudos, bien lavados, desinfectados y de preferencia con cáscara.

Las principales frutas de México son ciruela, durazno, fresa, guayaba, limón, mamey, mango, manzana, melón, naranja, papaya, pera, piña, plátano, sandía, toronja, tuna y zapote.

Las verduras que más se consumen en el país son: acelgas, aguacate, betabel, brócoli, calabaza, cebolla, col, coliflor, chayote, chiles, espinacas, flor de calabaza, jitomate, lechuga, nopales, pepino, quelite, tomate, verdolagas y zanahoria.

A este grupo pertenecen los hongos, aunque no sean vegetales, y las leguminosas, ricas en proteínas, vitaminas y minerales, que son las plantas cuyo fruto está encerrado en una vaina, como ejotes, frijoles, habas, lentejas y soya.

**3) Alimentos de origen animal:** Constituyen la mejor fuente de proteínas, y además aportan vitaminas y minerales, como huevos y carne de borrego, cabra, cerdo, conejo, guajolote, mariscos, pescado, pollo y res. El pescado y los mariscos deben consumirse cocidos. Se recomienda comer pescado por lo menos dos veces a la semana, y consumir más pollo que carnes rojas.

**4) Lácteos:** Son ricos en calcio, como leche, queso, crema y mantequilla.

**5) Azúcar, aceites vegetales, miel, mayonesa, mermeladas y otros alimentos dulces,** que deben consumirse en muy pequeñas cantidades.

En el anverso aparece una balanza que ilustra cómo una persona que lleva una dieta balanceada se encuentra en perfecto estado de salud. Una buena alimentación debe ser:

- **Completa:** Que incluya un alimento de cada grupo en cada comida, y es necesario cambiar los alimentos de una comida a otra.
- **Equilibrada:** Que se consuman las proporciones de cada grupo indicadas en el Plato del Bien Comer.
- **Suficiente:** Que no se consuma más ni menos de lo que el cuerpo necesita.

Para alimentarte sanamente, además de guiarte con el Plato del Bien Comer, se te hacen las siguientes recomendaciones:

- Lávate las manos antes de preparar los alimentos y antes de comer.
- Trata de hacer de la comida un momento agradable, con platillos sabrosos y buena compañía.
- Come tranquilamente y despacio, y mastica bien los alimentos.
- No permitas que tus ocupaciones te impidan comer a tus horas.
- Evita los refrescos y otros alimentos chatarra que no aportan ningún nutriente y hacen mucho daño.
- Consume diariamente dos litros de agua purificada o hervida.
- Cocina con poca sal, no pongas el salero en la mesa y evita los alimentos demasiado salados.
- La grasa de la cintura es la que representa mayor riesgo de adquirir una enfermedad cardiovascular, por lo que la cintura del hombre debe medir **menos de 85 cm.** y la de la mujer **menos de 90 cm.**
- Una dieta bien balanceada no basta para conservarse saludable, es necesario practicar algún deporte o realizar ejercicio físico, por lo menos una hora diaria, cinco veces a la semana, ya que el sedentarismo es tan dañino para la salud como una mala alimentación.