

Plato del Bien Comer: Guía para un peso saludable

D. en C. Jenny Vilchis Gil*

El **Plato del Bien Comer** es la guía para las familias mexicanas para promover una alimentación saludable en la población. Se recomienda que aproximadamente la mitad del plato sean de verduras y frutas; una tercera parte a partir de granos y cereales, y la otra tercera parte a partir de proteína principalmente de origen vegetal y un porcentaje más pequeño de proteína de origen animal.



En todas tus comidas y las de tu familia (desayuno, comida, cena, refrigerio) **deberán incluir un alimento de cada uno de los grupos de alimentos cuidando el número de porciones de alimentos** y de una a otra comida **VARÍA los alimentos que consumes**.

Las nuevas guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023 recomiendan consumir los alimentos de acuerdo a los siguientes grupos de alimentos:

Recomendación de porciones de consumo de grupos de alimentos al día

Grupo de alimentos	Escolares		Adolescentes	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Verduras	4	4	5	4
Frutas	3	3	3	3
Granos y cereales	6 - 9	6 - 9	8 - 12	7 - 10
Leguminosas	1 - 2	1 - 2	2	1 - 2
Alimentos de origen animal	Semanal	Semanal	Semanal	Semanal
- Carne de res	3	3	3 - 4	3 - 4
- Otras carnes rojas	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
- Pollo y otras aves	5 - 8	5 - 7	6 - 11	5 - 7
- Pescados y mariscos	3 - 4	3 - 4	4	3 - 4
- Huevo	4 - 6	4 - 6	7	7
Agua natural (vasos)	5 - 8	5 - 7	11	8

SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México

Su hijo y familia debe variar los alimentos, ya que cada alimento proporciona importantes nutrientes que contienen vitaminas y minerales.

La recomendación para el consumo de los diferentes grupos de alimentos varía de acuerdo con la edad, sexo, actividad física y condición fisiológica; en general se recomienda:



Verduras. Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. La gran mayoría de los alimentos del plato deben ser vegetales. Incorporar color y variedad de verduras, de preferencia consumirlas hervidas, al vapor o crudas y con cáscara cuando se posible. Preparar sopas de verduras en sustitución de sopas de pasta, preparar ensaladas combinando verduras con frutas, semillas, miel, limón, un trozo de queso. Para cubrir con la recomendación se debe agregar verduras a todo (guisados, pastas, arroz).

¿Cuánto es una porción de verduras?

- ½ taza de jícama o zanahoria	- 1 taza de pepinos
- 2 nopales	- ½ pieza de chayote cocido
- 2 tazas de calabacitas, brócoli o coliflor	- 2 piezas de jitomate saladet
- 2 tazas de espinacas o acelgas	- 3 tazas de lechuga

Frutas. Aportan energía, fibra, vitaminas y minerales. Consumir de todos los colores, preferir las frutas frescas y enteras o en trozos en lugar de jugos ya que pierden la mayor parte de la fibra. Las frutas deben estar siempre a la vista de la familia y listas para consumir. Preparar ensaladas de frutas (combinarlas con verduras y semillas) o utilizarlas como colaciones o refrigerios.

¿Cuánto es una porción de frutas?

- ½ plátano mediano	- 18 uvas
- 1 manzana chica	- ½ mango o ½ taza de mango picado

- 2 guayabas medianas	- 17 fresas medianas
- 1 naranja o mandarina	- 1 taza de sandía, melón o papaya

Granos y cereales. Aportan energía, vitaminas, minerales, fibra. Ejemplos de este grupo son los productos derivados del maíz, trigo, arroz, avena, amaranto o tubérculos como la papa. Preferir los cereales integrales o de granos enteros que los procesados, ya que estos últimos han sido despojados de germen y salvado durante el proceso de molienda, lo que da como resultado cantidades menores de fibra y micronutrientes. Limitar la compra y consumo de productos refinados como: pan dulce, cuernitos, pasta, conchas, harinas, galletas, pastelitos, cereales para el desayuno.

¿Cuánto es una porción de granos y cereales?

- ½ bolillo integral	- 1 rebanada de pan integral
- ½ taza de pasta integral	- 3 piezas de galletas integrales
- 1/3 taza de arroz integral	- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de esquites sin condimento	- ½ taza de avena
- Tubérculos: ½ papa o camote	- 2 ½ tazas de palomitas naturales

Leguminosas. Contienen proteína, fibra, vitaminas y minerales. Disminuyen el estreñimiento y protegen contra el desarrollo de enfermedades crónicas. Se recomienda consumir: frijol, lenteja, garbanzo, habas, soya. La mejor forma de comer las leguminosas es "De la olla", en los guisados, sopas o con verduras. Algunas recetas son enfrijoladas, tlacoyos, molletes, sopa de lentejas con chipotle, habas con nopales, entre otras. Son buena fuente de proteínas que pueden reemplazar a las carnes en muchas preparaciones, particularmente a la carne roja. Se sugiere cocinarlas en cantidades suficientes para varios días de la semana. Guardar en el refrigerador o congelar en diversos recipientes.

¿Cuánto es una porción de leguminosas?

- ½ taza de habas cocidas	- ½ taza de frijoles enteros cocidos
- ½ taza de alubias guisadas	- 1/3 taza de frijoles refritos
- ¾ taza de sopa de lentejas	- 1/3 taza de soya cocida

Alimentos de origen animal. Recomendar utilizar el horneado, a la plancha, al vapor, en su jugo o con caldillo. Evitar preparaciones fritas, capeadas o empanizados, ya que hay una mayor absorción de grasa. Limitar embutidos como jamón, salchicha, longaniza, etc. Que la carne sea un acompañante en el platillo para dar sabor, y no el elemento principal. Dar prioridad a las verduras, leguminosas y cereales integrales o de granos enteros. Se recomienda que al menos un día a la semana no consumir carnes, sugerir probar otras alternativas como las leguminosas que son buena fuente de proteína.

¿Cuánto es una porción de alimentos de origen animal?

- 30g de carne de res o molida de res	- ½ bistec de res
- 25g de pechuga de pollo	- 50g de barbacoa
- 30 g de milanesa de pollo	- ¼ de pierna de pollo
- 40 g de carne de puerco	- 40 g de filete de pescado
- 1 huevo	- 1/3 lata de atún

Aceites y grasas saludables. Recomendar usar aceites para cocinar o para ensaladas (canola, oliva, soya, maíz). Las pautas dietéticas actuales enfatizan la calidad, más que la cantidad, para prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

Agua natural. Consumir agua a libre demanda. Las necesidades de agua simple varían según las actividades, el ambiente y el lugar de residencia de las personas. Una dieta correcta no requiere líquidos para satisfacer las necesidades de energía. Colocar una jarra de agua potable simple en la mesa. Si se prepara agua de fruta, no la endulce, basta con el dulzor de la fruta. Poner el agua simple al alcance de los niños. Como opción, puede agregar trozos de fruta o verdura (sandía, naranja, mandarina, pepino, limón), hojas de menta o yerbabuena para dar sabor al agua, pero sin agregar azúcar.

Para tomar en cuenta:

1. Llene la mitad del plato de su hijo y de su familia de verduras y frutas.
2. Por lo menos la mitad de los cereales que le sirva, sean integrales, como avena o arroz integral.
3. Evite ofrecer leche saborizada.
4. Coloque una jarra de agua simple al centro de la mesa en vez de bebidas azucaradas.
5. No sirva raciones demasiado grandes.
6. Sirva de todos los grupos de alimentos en cada comida y varíe los alimentos. Si en el desayuno o cena no incluyen verduras o frutas, ofrézcalas en forma de colación.



Aplicáte con el plato. Use el plato del bien comer a modo de guía para servir una variedad de alimentos saludables a su familia.

Referencias:

1. SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF: Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.
https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
2. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx>

D. en C. Jenny Vilchis Gil, es nutrióloga, maestra en nutrición y epidemióloga; trabaja como investigador en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.