

Iñárritu Pérez (2010) ***El Plato del Bien comer*** que emite la Facultad de Medicina, UNAM. Consultada 10 Noviembre 2015
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/periodico/30%20plato/>

EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005. (1)

El propósito fundamental de esta norma es establecer los criterios generales para la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

Esta NOM establece con claridad las características de una dieta correcta:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

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

Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

Suficiente: Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El Plato del Bien Comer, una guía de alimentación para México, es un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Características del Plato del Bien Comer

- En el diseño de El Plato se puso particular énfasis en evitar transmitir la idea de importancia o predominio de alguno de los grupos. Se llegó así a la elección de un círculo, que luego se convirtió en plato para alejarse del frío concepto técnico de una gráfica circular y hacerlo un símbolo claramente alimentario. (2)
- El concepto geométrico de un círculo es que no tiene principio ni fin, dando a entender que todos los grupos son igualmente importantes.
- Este plato está dividido en tercios con un área equivalente para cada rebanada.
- Dos de los tres grupos de alimentos 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.
- Es interesante notar que en el plato mexicano la papa está localizada en el grupo de los cereales, ya que es un alimento feculento con un elevado contenido de almidón.
- 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. La razón de esto fue que estos productos son ingredientes y no alimentos primarios; y el incluirlos en el esquema como un grupo aparte indicaría la recomendación de su consumo obligado, situación por demás indeseable.



- En cuanto a los colores utilizados: se recurre a colores que en general pueden relacionarse con los alimentos incluidos en los distintos grupos: amarillo para los cereales, verde para verduras y frutas y un color rojizo para leguminosas y alimentos de origen animal.
- En el Plato se evitó dar recomendaciones cuantitativas, esto fue porque las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, el tamaño corporal, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia). Por lo que, según el grupo que realizó este esquema, de señalarse cantidades se podría fomentar el consumo excesivo en algunos individuos y el consumo deficiente en otros, promoviendo, de esta manera, obesidad o desnutrición.
- En el diseño gráfico del Plato, se tuvo especial cuidado en evitar que los dibujos de alimentos discordaran en su tamaño real y de las cantidades razonables de consumo; un ejemplo de esto es que en la ilustración se incluyó sólo un huevo o una pieza de pollo.
- También se procuró incluir en los dibujos, alimentos o preparaciones habituales en México, como la flor de calabaza, el nopal, las galletas de animalitos, alegrías y bolillos. (3)

Mensaje de El Plato del Bien Comer

Un mensaje central de este esquema es el de sustitución y complementariedad: “variar dentro de cada grupo” y “combinar entre los grupos”. Para entender mejor estos conceptos se recurre a la teoría de agrupación de los alimentos (4).

- Cada grupo se forma con base en la semejanza que exista en torno a alguna característica importante de los alimentos que lo integran. Tales alimentos no son idénticos, pero sí lo suficientemente parecidos para juntarlos y aceptar que son razonablemente equivalentes y, por ello, sustituibles entre sí.
- Dentro de un grupo, los alimentos son equivalentes (sustituibles), pero no complementarios, mientras que entre grupos los alimentos son complementarios, pero no sustituibles. Dicho de otra forma, la complementación ocurre entre grupos, no dentro de ellos, y la sustitución se da dentro de cada grupo y no entre ellos (4).

La finalidad de los esquemas de los grupos de alimentos es transmitir de manera sencilla, directa y resumida el mensaje de guías nacionales de alimentación en una forma visual, para coadyuvar a la educación de la población.

Grupos de alimentos

Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación:

1. Verduras y Frutas
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Verduras y Frutas

Son la única fuente de vitamina C en la dieta, además aportan otras vitaminas como ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como el potasio y el hierro entre otros. Es importante recordar su aporte de fibra dietética, sobretodo cuando se comen crudas y con cáscara.

Ejemplos de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza,

Ejemplos de frutas: Guayaba, melón, papaya, sandía, toronja, lima, limón, naranja, mandarina, zapote, plátano, ciruela, higo, mango, mamey, chicozapote, uvas, entre otras.



Este grupo aporta la mayor parte de la energía que se necesita diariamente, así como una importante cantidad de vitaminas. La recomendación de consumir los cereales integrales es con el fin de obtener mayor cantidad de vitaminas, así como de ser una fuente importante de fibra dietética, la cual ayuda a normalizar las evacuaciones y a dar volumen a la dieta.

Ejemplos de tubérculos: papa, camote, yuca.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Este grupo aporta proteínas que son indispensables para el crecimiento, así como minerales como el hierro, el calcio, el zinc, entre otros, y varias vitaminas como la vitamina A y varias del complejo B.

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

Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, res, cerdo, etc.



Lista de recomendaciones que resumen los conceptos centrales de orientación alimentaria y que deben acompañar a la imagen del Plato.

- 1.- Uno de los mensajes centrales recomienda:
- 2.- Incluye, al menos, un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- 3.- Come la mayor variedad posible de alimentos:
 - a) Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara (por su mayor contenido de vitaminas y fibra), prefiere las de temporada que son más baratas y de mejor calidad. Justificación para esta recomendación: Las verduras y frutas son la única fuente de vitamina C, además de contener otras vitaminas y nutrientes inorgánicos. El consumirlas crudas preserva mejor las vitaminas, sobretodo la C, y el consumirlas con cáscara promueve un mayor consumo de fibra).
 - b) Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas, arroz o avena), de preferencia integrales, combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzo). Justificación para esta recomendación: Los cereales son la mayor fuente de energía de la dieta y si son integrales contienen fibra

dietética. Al combinar los cereales con las leguminosas se mejora la calidad de la proteína vegetal.

- c) Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res. Consume leche descremada. Justificación para esta recomendación: Evitar así el consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol. Y al preferir el pescado se promueve el consumo de ácidos grasos omega 3.
- d) Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos. Justificación para esta recomendación: Evitar la obesidad o la desnutrición.
- e) Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.
- f) Prefiere los aceites a la manteca, mantequilla o margarina. Justificación para esta recomendación: Los aceites contienen ácidos grasos esenciales, mientras que los otros productos contienen más grasas saturadas y ácidos grasos trans.
- g) Cocina con poca sal, endulza con poca azúcar; no las pongas en la mesa y modera el consumo de los productos que los contengan en exceso. Justificación para esta recomendación: Evitar la obesidad con el consumo excesivo de grasas y azúcares. Así como la hipertensión por un aumento en el consumo de sal.
- h) Bebe agua pura en abundancia. La recomendación para el adolescente y el adulto es beber alrededor de 2 litros de agua al día. Evitando consumir refrescos.
- i) Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos:
- Bebe únicamente agua hervida o desinfectada.
- Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Los pescados, mariscos, pollo, carnes deben consumirse bien cocidos.

4.- Acumula 30 minutos de actividad física al día:

- Inicia por períodos de 5 ó 10 minutos e incrementa poco a poco el tiempo.
- Procura que se acelera tu corazón, tu respiración se haga más rápida pero que puedas hablar sin sofocarte.

Tarea

Antes de cada comida mira tu plato:



5.- Mantén un peso saludable, el exceso y la falta favorecen el desarrollo de problemas de salud. Si eres mayor de 18 años y tu IMC (Índice de Masa Corporal) está entre 18.5 y 24.9, puedes considerar que tienes un peso adecuado:

- $IMC = \text{Peso (kg)}$
- Estatura (m)^2
- Si tu IMC es menor de 18.5 tienes bajo peso
- Si tu IMC está entre 25 y 29.9 tienes sobrepeso
- Si tu IMC es igual o mayor a 30: ¡Cuidado, padeces obesidad!
- Vigila el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Cuida que tu cintura mida menos que tu cadera.
- Perímetro de cintura recomendado:
 - Mujeres: < 80 cm
 - Hombres: < 90 cm

6.- Si tomas bebidas alcohólicas, no bebas más de dos copas al día (se recomienda que la bebida sea vino tinto) y sólo con los alimentos.

7.- Evita fumar. Si fumas, trata de dejarlo, mientras más pronto mejor.



La alimentación en familia: Convivencia y aprendizaje

Conclusión

En conclusión, el esquema del Plato del Bien Comer no fue diseñado para sustituir un programa de orientación alimentaria, sino que es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta.

Referencias:

(1) Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria: NOM-043-SSA2-2005.

(2) Kaufer M, Valdés R, Willet W, Solomons N. Análisis comparativo de los mensajes de las representaciones visuales de siete guías alimentarias nacionales. Cuadernos de Nutrición 2003; 26(6):261-68.

(3) Bourges H, Kaufer M, Casanueva E, Plazas M. Los condimentos de El Plato del Bien Comer. Cuadernos de Nutrición 2003; 26(6):269-73.

(4) Bourges H. Los alimentos y la dieta. En: Casanueva E. Nutriología Médica 2001; (vol): 501-07.

(5) Fuente: http://alecdempster.com/Loteria_Huasteca/Metate.html

http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/fondo2000/vol2/20/htm/sec_6.html

La Medicina en la cultura

La nutrición de nuestros antepasados ⁽⁵⁾

Como es de suponerse, nuestros antepasados no tenían problemas respecto a la obesidad, diabetes y otras enfermedades que hoy en día ocupan los primeros lugares de morbilidad en el país. Los primeros hombres eran recolectores y posteriormente se hicieron cazadores. Todo era distinto, en el medio ambiente de Mesoamérica existía gran cantidad de animales de cacería y abundantes vegetales a recolectar, además de que los grupos humanos eran reducidos. El cultivo de plantas y la pesca fueron necesarios para subsistir.

El alimento básico de México siempre ha sido el maíz, en la época prehispánica el maíz proporcionó hasta el 80% de las calorías de la población; sin embargo, tiene deficiencias de nutrimentos como la niacina (importante para absorber vitaminas), aminoácidos, lisina y triptófano. Con la invención del proceso de nixtamalización estas deficiencias fueron cubiertas, haciendo del maíz no sólo un alimento más fácil de digerir sino con un mayor aporte proteico y nutricional. Durante el proceso, se aumenta en 20% la concentración de calcio, en 15% la de fósforo y en 37% la de hierro. El maíz nixtamalizado fue la base para producir alimentos como los tamales, la tortilla y el atole.



Una continua evolución culinaria permitió preparar bebidas fermentadas como el pozol agrio, el pulque y otras no fermentadas como el chocolate con agua de cacao. Bernardino de Sahagún describe en su Historia general de las cosas de la Nueva España distintos alimentos de los que se desconocía su existencia en Europa, tal es el caso de los tejocotes, camotes, jícamas, zapotes, entre otros. Asegura que además de la trilogía maíz-frijol-chile, las calabazas, chayotes, jitomate y tomates también fueron alimentos básicos en el México prehispánico.

Es importante mencionar que en aquella época la preparación de los alimentos no incluía la utilización de aceites vegetales ni de manteca, esta situación permitía a los habitantes prehispánicos desarrollarse en ausencia de enfermedades tan comunes hoy en día como la obesidad, las dislipidemias y diabetes. De la mano de esta característica en la alimentación, los pobladores mesoamericanos contaban con un importante beneficio para su salud, a consecuencia de la importante actividad física diaria que realizaban debido a la ausencia de medios de transporte y de infraestructura que facilitara el trabajo manual.

CRÉDITOS

Autores:

Lic. María del Carmen Iñarritu Pérez

Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM

Responsable

Dra. en C. Ana María Castro

Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM

Corresponsable

Dra. en C. Andrea Toledo Rojas

Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM

Colaboradora de LA MEDICINA EN LA CULTURA

Mariana Yulian Montaña Sosa

Alumna de primer año de la Facultad de Medicina. Programa de Alta Exigencia Académica (PAEA)

Diseño edición impresa

Biol. Pesq. Gonzalo García Reyes

Adaptación para internet

Ing. David Limón Cruz

Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM