

## 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.

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.

### ¿ES LO MISMO ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE?

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos completamente diferentes; **la nutrición** hace referencia a los nutrientes que tienen los alimentos (proteínas, vitaminas, minerales, entre otros) y al revés de la alimentación, contempla un conjunto de acciones involuntarias que suceden tras la ingestión de lo que decidimos comer. Es decir, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

**La alimentación** es el proceso por el cual “tomamos” los alimentos del exterior para que nos aporten energía y sustancias nutritivas. La alimentación está condicionada por nuestro estilo de vida, poder adquisitivo, tradiciones culturales, modas, creencias, etc.

### ¿Entonces cuál sería la nutrición más adecuada?

Podemos decir que es, aquella que cubre;

Los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los carbohidratos y grasas, los cuales están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.

Los requerimientos plásticos o estructurales proporcionados por las proteínas.

Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.

La correcta hidratación basada en el consumo de agua.

Y la ingesta suficiente de fibra dietética.

