



Para saber más...

Una nutrición balanceada.

Las biomoléculas son indispensables para que los organismos vivos puedan realizar funciones vitales, como obtener energía, formar parte de componentes estructurales o almacenar reservas, y pese a que la mayoría pueden producirse por el mismo organismo, es fundamental adquirirlas en la dieta en forma de moléculas simples. Por este motivo por el cual la dieta debe contener todas las biomoléculas en las cantidades adecuadas. Una herramienta para preparar una buena dieta es el plato del bien comer, que se ilustra a continuación:



Grupos de alimentos

Grupos de alimentos

Para fines de orientación para una dieta adecuada se identifican tres grupos, cada uno de ellos igual de importantes y necesarios para lograr una buena nutrición:

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, además aportan otras vitaminas como ácido fólico, carotenos, vitamina K y minerales como el potasio y el hierro, entre otros. Si se ingieren con cáscara y crudas, aportan gran cantidad de fibra dietética, importante para una buena digestión.



Ejemplos de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, alcachofa, chícharos, tomate, jitomate, hongos, ejotes, chile poblano, zanahorias, aguacate, pepino, lechuga, entre otras. Ejemplos de frutas: guayaba, melón, papaya, sandía, toronja, lima, limón, naranja, mandarina, zapote, plátano, ciruela, higo, mango, mamey, chicozapote,

uvas, entre otras.

Cereales y tubérculos

Este grupo aporta la mayor parte de la energía que se necesita diariamente, así como una importante cantidad de vitaminas. Este grupo aporta la mayor parte de la energía que se necesita diariamente, además contienen una gran cantidad de vitaminas y son una fuente importante de fibra dietética, la cual ayuda a normalizar las evacuaciones y a dar volumen a la dieta.

Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, arroz, amaranto, centeno, cebada y sus productos derivados como la tortilla, el pan, las pastas.



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 hierro, calcio, zinc, entre otros, y varias vitaminas como 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.

A continuación encontrarás una lista de recomendaciones de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, 2012) relacionada con la orientación alimentaria y el uso del plato del bien comer:

1. Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
2. Come la mayor variedad posible de alimentos:
 - a. Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara. 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, sobre todo 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 con 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. Evita consumir refrescos.

i. Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.

j. Bebe únicamente agua hervida o desinfectada.

k. Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.

l. Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.

m. Los pescados, mariscos, pollo, carnes deben consumirse bien cocidos.

Aplica lo aprendido

Integren equipos de cuatro personas y con base en el plato del bien comer, realicen una lista de alimentos para formar un menú que incluya desayuno, comida y cena balanceados; a cada uno de los alimentos le escribirán qué tipo de biomoléculas contienen. Realicen una exposición plenaria con sus compañeros de clase en la que expongan sus menús y la importancia que tiene para la salud tener una dieta balanceada.

En esta actividad recuerden que los menús deben ser sencillos, con ingredientes que puedan encontrar en su comunidad, fáciles de preparar y económicos.

Lista de cotejo para la elaboración del plato del buen comer. Actividad



Concepto	Sí	No	Observación
1. El menú contempla los tres grupos de alimentos.			
2. El menú mantiene las proporciones de los tres grupos de alimentos de acuerdo con el plato del bien comer.			
3. El menú es factible de realizarse de acuerdo con los alimentos de la región geográfica del alumno.			
4. El menú es económico.			
5. El menú es fácil de integrar.			
6. ¿Existió disposición para la realización de la actividad?			
7. ¿Se respetó la opinión de los demás?			
8. ¿Se logró trabajar en equipo?			
Totales			