

Una guía para planear tu comida

La manera en que cada persona combina los alimentos para conformar su dieta está determinada por diversos factores: económicos, culturales, sociales e, incluso, religiosos. Por eso existen muchísimas dietas, que son variables entre los países, entre las regiones, entre las comunidades y entre las personas. No obstante, una dieta debe permitir la realización de las actividades habituales de una persona (caminar, trabajar, tener actividad física...), así como mantener un excelente estado de salud.

Una dieta saludable debe aportar los nutrimentos y la energía necesarios, prevenir la aparición de enfermedades, incluir alimentos familiares para quien la consume y ser agradable a los sentidos. Por estas características es importante que los mexicanos podamos contar con el Plato del bien comer. El Plato del bien comer es una guía visual especialmente creada para los mexicanos y es un elemento bastante útil para planificar una dieta correcta mostrando los diferentes grupos de alimentos que hay y cómo se pueden combinar. ¡Analicémoslo!

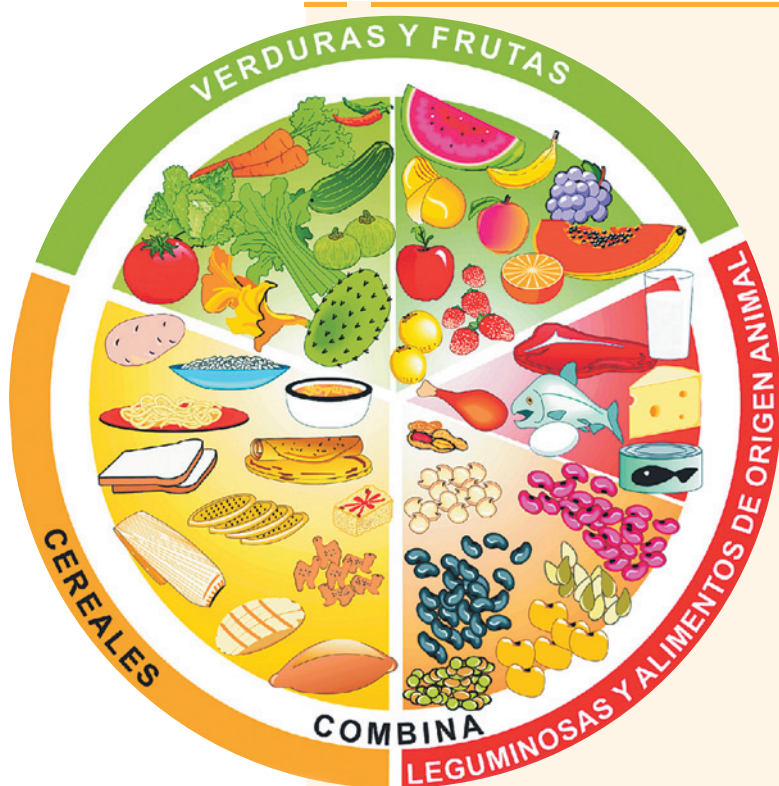


Figura 1.32

El Plato del bien comer, una guía visual hecha para la alimentación de los mexicanos.

El Plato del bien comer incluye tres grupos alimenticios y muestra las proporciones adecuadas para la población mexicana (un tercio de cada uno). Los especialistas recomiendan que consumas alimentos cinco veces al día (desayuno, comida, cena y dos refrigerios entre cada alimento fuerte), pues de esta manera tu cuerpo obtiene nutrimentos constantemente para realizar todas sus funciones vitales.

Además, es importante que consumas alimentos de los tres grupos en el desayuno, en la comida y en la cena; debes ingerir pocas grasas, aceites, azúcar y sal, pues vienen naturalmente en los alimentos, por eso no están dibujados en el Plato del bien comer.

Actividad

Integren parejas para resolver la actividad. Observen la figura 1.32 y respondan:

- ¿Qué grandes grupos de alimentos pueden ver? ¿Reconocen los que constituyen cada grupo? ¿Suelen consumirlos todos por igual? ¿Por qué?
- ¿Qué significa la palabra *combina* que está en la mitad del plato?
- ¿Por qué esta información se presenta a manera de plato?
- ¿Cómo puedes utilizarlos para planear una dieta saludable?

Cuando concluyan el análisis, comenten sus respuestas en grupo con ayuda del profesor, identifiquen posibles errores y corrijanlos.

Todos los alimentos nos proporcionan los nutrimentos que requerimos para estar sanos, por eso es muy importante consumir gran variedad de ellos. Además, los alimentos nos dan **calorías**, que son la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades.

Glosario

caloría (cal). Unidad de energía térmica que equivale a la cantidad de calor necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua.

Actividad

En parejas completen la tabla 1.6 y hagan lo que se pide.

- Ubiquen los nutrimentos en los grupos del Plato del bien comer e investiguen qué pasa si alguno falta en la dieta. Indaguen la función de los minerales que faltan de describir. Su profesor organizará la presentación de resultados.
- Analicen si se hallan todos los nutrimentos en su dieta y, si falta alguno, expliquen las razones. Finalmente, discutan si tienen una dieta correcta y, si no, qué cambios podrían hacer.

Tabla 1.6. Tipos de nutrimentos y alimentos que los contienen

Nutrimentos. Beneficios	Alimentos que los contienen
Proteínas. Son la base principal de los músculos. Ayudan en la producción y reparación de nuevas células. Son esenciales para el crecimiento. Contribuyen a evitar infecciones y enfermedades.	
Grasas. Indispensables para construir membranas celulares y para fabricar hormonas, son reservas de energía, mejoran el funcionamiento de las neuronas y ayudan a que el cuerpo absorba las vitaminas A, E y K.	
Carbohidratos o glúcidos. Proveen al cuerpo de energía inmediata para que el cuerpo realice sus funciones vitales.	
Vitaminas. Son necesarias para la formación de células de la sangre, de tejidos, de hormonas, y para regular varias funciones del cuerpo: la A, favorece la visión y el crecimiento; el complejo B (ocho distintas) ayuda en el metabolismo de las proteínas, en la formación de los glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central; la C refuerza las defensas del organismo y disminuye el envejecimiento; la D fija el calcio en los huesos; la E impide que la sangre se coagule y facilita su circulación; la K ayuda a la coagulación de la sangre.	
Minerales (hierro, calcio, zinc, sodio, potasio, fósforo, magnesio, manganeso, flúor, yodo, azufre, cloro, selenio, cobalto). Algunos forman parte de la estructura del cuerpo, pero otros regulan funciones como la coagulación de la sangre o la contracción de los músculos.	
Hierro. Permite a los glóbulos rojos de la sangre capturar y transportar el oxígeno a diversos tejidos y órganos del cuerpo para asegurar la generación de moléculas energéticas dentro de las células.	
Calcio. Es vital para el desarrollo muscular, óseo y endocrino.	
Zinc. Se utiliza para sintetizar o construir ácidos nucleicos y proteínas. Importante para el crecimiento, la mineralización de los huesos y la maduración sexual.	