

# El plato del bien comer, la dieta correcta y la dieta de la milpa

Salmerón Campos, Rosa María

2020-11-21

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4718>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **El plato del bien comer, la dieta correcta y la dieta de la milpa**

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Síntesis”, el 21 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011211124101181>

La situación alimentaria y nutricional mundial han llevado a profesionales de varias organizaciones e instituciones involucradas en el tema a desarrollar diferentes guías alimentarias, así como recomendaciones que por un lado estén enfocadas hacia la población a la que van dirigidas y por otro, que contribuyan de cierta manera a la mejora de la situación en la que se encuentren. En estas deben considerarse elementos como la cultura o la disponibilidad de alimentos, entre otros.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), las guías alimentarias “tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas”.

Alrededor del mundo se han desarrollado aproximadamente 100 guías alimentarias; ejemplos de algunas de ellas son:

- Pirámide NAOS – España
- El círculo de la alimentación saludable – Costa Rica
- My plate – Estados Unidos de América
- Eatwell guide – Reino Unido
- Gráfica de las guías de alimentación sana – Chile
- Plato saludable de la familia colombiana – Colombia
- El plato del bien comer – México

En el caso de México, los lineamientos del Plato del Bien Comer están especificados en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Dicha norma define El Plato del Bien Comer como “la herramienta gráfica que representa y resume 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”.

De igual manera, dentro de la norma se incluye la gráfica que representa El Plato del Bien Comer. En ella se observa cómo el plato está dividido en tres

grupos de alimentos, cada uno resaltado por un color y conformado por ejemplos de alimentos incluidos en esos grupos:

- Verduras y frutas, color verde. Ejemplos de verduras: Calabacitas, jitomate, zanahoria, cebolla, brócoli, champiñones, berenjena, entre otras. Ejemplos de frutas: pera, plátano, manzana, fresa, naranja, sandía, entre otras.
- Cereales, color amarillo. Ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas. Ejemplos de tubérculos: papa, camote y yuca.
- Leguminosas y alimentos de origen animal, color rojo. Ejemplos de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya. Ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

Por otro lado, la norma específica que una Dieta Correcta es aquella que cumple con las características: completa, suficiente, adecuada, variada, equilibrada e inocua. Completa significa que se deben incluir alimentos de todos los grupos, de tal manera que a través de ellos consumamos todos los nutrimentos. Suficiente implica que cubramos las necesidades de nutrimentos para tener un buen estado de nutrición, así como un peso saludable. Adecuada considera que la dieta se adapte a los gustos, cultura y recursos económicos de quien la consume. Variada consiste en incluir alimentos diferentes de cada grupo en nuestros momentos de

alimentación. Inocua tiene que ver con que la dieta no ocasione algún daño en nuestra salud.

Aunado a lo anterior, la norma establece ciertas recomendaciones que nos permitirán integrar una alimentación correcta. Algunas de ellas son:

- Realizar tres comidas principales al día y dos colaciones.
- Consumir frutas y verduras en abundancia; las que sea posible crudas y con cáscara. Preferir las propias de la región y de la temporada.
- En cuanto a los cereales, incluir los que son integrales, combinados con semillas y leguminosas.
- Consumir alimentos de origen animal con moderación, prefiriendo carnes blancas sobre las carnes rojas.
- Tomar en abundancia agua simple potable.
- Consumir la menor cantidad de grasas, aceites, azúcares, edulcorantes y sal.
- Disfrutar el momento de la comida, procurando no realizar alguna otra actividad, buscando que sea en un ambiente tranquilo, en compañía y de preferencia en familia.
- Preparar y consumir los alimentos con la debida higiene.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física al día.

Otra guía alimentaria que ya se ha venido trabajando desde hace algunos años, pero a la que recientemente se le ha dado mayor difusión, es la que corresponde con la “Dieta de la Milpa”; esta guía propone un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana. Su origen es mesoamericano y tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa -maíz, frijol, chile y calabaza-, sin dejar de lado a los demás alimentos de

origen mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos que fueron adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable.

La gráfica de la “Dieta de la Milpa” divide a los alimentos en 8 grupos dentro de los cuales se hacen recomendaciones de frecuencia de consumo y se plasman ejemplos de alimentos que los conforman. Asimismo, integra recomendaciones para el consumo de agua, la actividad física e incluso menciona el buen humor.

Independientemente de cuál sea la guía alimentaria que se adopte, es importante tener en cuenta consumir día a día una alimentación acorde a nuestras necesidades, acompañada de actividad física, las cuales, en conjunto, nos permitirán llevar un estilo de vida saludable y tener un estado de nutrición óptimo.