



## El Plato del Bien Comer



El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Esto quiere decir que su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población general.

Debido a que las estadísticas de salud en nuestro país muestran una tendencia cada vez mayor al desarrollo de problemas tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad en todas las etapas de la vida de muchas personas, diferentes instituciones privadas y públicas dedicadas a la promoción de la salud, se reunieron en un comité para discutir y proponer consensos en materia de orientación alimentaria a nivel nacional.

Como resultado de los trabajos de este comité, se emitió un proyecto de Norma Oficial Mexicana ([Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY NOM-SSA2-043-1999](#)), en el que se describen los aspectos que deben considerarse siempre que se brinde información de alimentación y nutrición a la población mexicana.

El principal objetivo de El Plato del Bien Comer es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos.

Para explicar a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada y lograr una alimentación saludable, es necesario fomentar la combinación y la variación de alimentos. Con este fin uno de los mensajes centrales de esta guía alimentaria recomienda y promueve que, en cada comida, se incluya por lo menos un alimento “de cada uno de los tres grupos” y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien y alternen los utilizados de cada grupo.

Para más información sobre *El Plato del Bien Comer*, y modelos en otros países, se sugiere consultar **Cuadernos de Nutrición** Volumen 25/ Número 1, Enero-Febrero 2002, pp. 21-28 y 29-44 y Volumen 26/ Número 6/ Noviembre-Diciembre 2003, pp. 261-268