

TIPS DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

FRUTAS Y VERDURAS

- Incluye por lo menos cinco raciones de verduras y frutas al día.
- Aprovecha las verduras y frutas de temporada en diferentes preparaciones, puedes consumirlas como colaciones a media mañana y a media tarde, así como seleccionarlas en vez de otro postre.

CEREALES

- El pan, tortilla, galletas, pasta, arroz, elote y papa son un ejemplo de este grupo.
- Los cereales más utilizados son el trigo, el arroz y el maíz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el mijo. Es recomendable seleccionar productos integrales, ya que aportan una mayor cantidad de fibra, como los panes o las barras de avena y trigo.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Los alimentos de origen animal son aves, pescados, carnes rojas y blancas, huevo, leche y sus derivados como los embutidos, el queso y el yogurt. Estos alimentos son proteínas que proporcionan energía, vitaminas y minerales.
- Las leguminosas son semillas comestibles que crecen en vainas, arbustos o enredaderas como frijol, lenteja, alfalfa, soya, cacahuates, garbanzos, habas, etc. y que contienen altos niveles de proteína.

SANOPAL

PROGRAMA MÉXICO SANO

PLATO DEL BIEN COMER



NOM-043-SSA2-2005

PREFIERE AGUA NATURAL, CUIDA TU SALUD



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

ISEM

Cofepris
Comisión Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios

GOBIERNO
FEDERAL

SALUD



¿CÓMO USAR EL PLATO DEL BIEN COMER?

- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
- Come la mayor variedad posible de alimentos.
 - Muchas verduras y frutas.
 - Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas y galletas, arroz o avena).
 - Pocos alimentos de origen animal.
- Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.
- Cuida que las porciones de cada grupo en las diferentes comidas sea proporcionada y no que un grupo supere por mucho a otro.
- Escoge alimentos diferentes de cada grupo en cada comida. Procura no repetirlos.

Otras recomendaciones para una alimentación sana:

- Bebe agua en abundancia.
- Cuida las porciones de tus alimentos.
- Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Realiza 30 minutos de actividad física al día.