

El plato del bien comer no incluye:

Miel, mermelada, azúcar, caramelo, chocolate, jugos industriales.

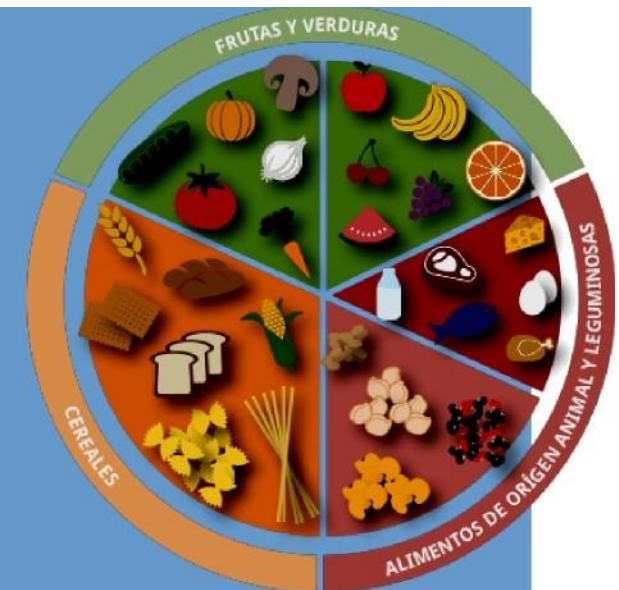
Aceites y grasas: Mayonesa, mantequilla, manteca, cremas, margarina, chorizo, tocino

RECOMENDACIONES

- Establecer horario de comida
- Comer despacio y masticar los alimentos
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día
- Incluir de todos los grupos de alimentos
- Practicar actividad física



PLATO DEL BUEN COMER



“La mayor riqueza es la salud”

GRUPO VERDE: FRUTAS Y VERDURAS



CONSUMIR TODOS LOS DÍAS.
De 4 a 5 porciones

Variar la selección de frutas y verduras ya que todas son fuente de nutrimentos diferentes

Consumir crudas evitando prepararlas en jugos ya que así se pierde la fibra y se incrementa la cantidad de hidratos de carbono

Las hojas verdes como la acelga o la espinaca son buena fuente de hierro y para aprovechar su absorción se deben acompañar con cítricos como naranja, toronja

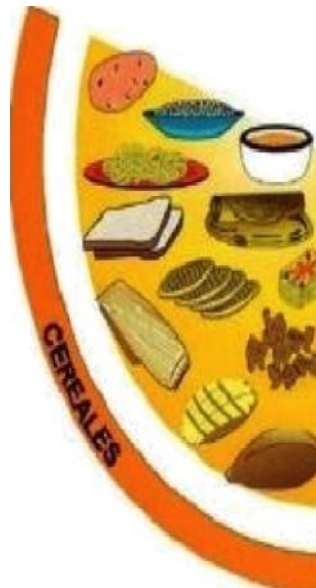
GRUPO AMARILLO: CEREALES Y TUBERCULOS

BASE DE LA ALIMENTACIÓN.
Principal fuente de energía

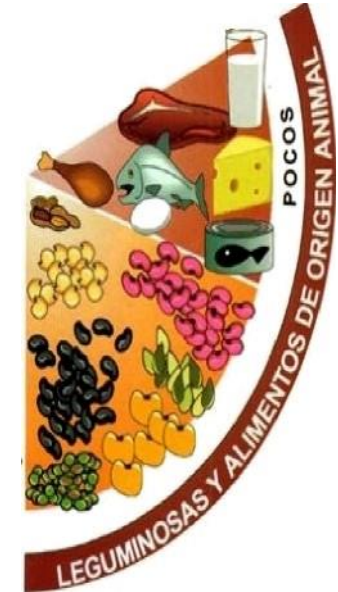
Se recomienda el consumo de cereales integrales por ser fuente de fibra dietética.

Entre los cereales destacan los que son utilizados en la elaboración de diversos platillos: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz.

Sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.



GRUPO ROJO: LEGUMINOSAS Y AOA



Aporta las proteínas necesarias para el crecimiento y funcionamiento del organismo, algunos minerales (hierro, calcio, zinc) y algunas vitaminas (vitamina A y varias vitaminas del complejo B).

Consumir en menor porción

Moderar ingesta ya que son fuente de colesterol y grasas saturadas

Las leguminosas son una buena fuente de proteína de bajo costo, sin grasa saturada, colesterol y con alto aporte de fibra