

El plato del Bien Comer

Es una guía para lograr una dieta equilibrada y saludable, que combina los tres principales grupos de alimentos.



Verduras y frutas:

Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

Cereales y tubérculos:

Principal fuente de hidratos de carbono

Leguminosas y alimentos de origen animal:

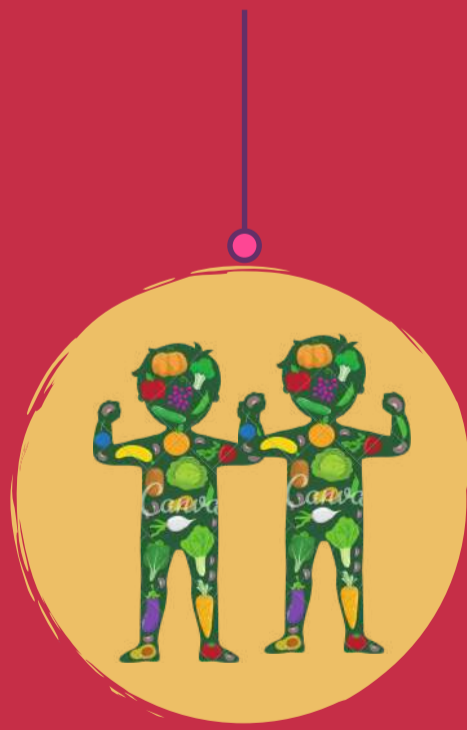
Principal fuente de proteínas

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA



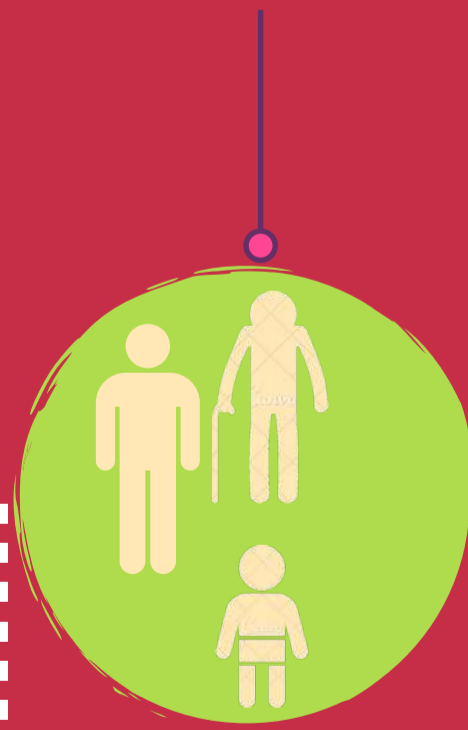
INCLUYE POR LO MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO

Completa



LOS NUTRIMENTOS DEBEN GUARDAR PROPORCIONES ENTRE SÍ

Equilibrada



DEBE CUBRIR LAS NECESIDADES DE ACUERDO A LA EDAD, SEXO, ESTATURA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Suficiente

Elaboró: Pamela Monterrubio



Frutas y verduras

Cereales y Tubérculos

Leguminosas y alimentos de origen animal

SON FUENTE DE:

- Fibra
- Vitaminas
- Minerales

- Fibra
- Vitaminas
- Minerales
- Hidratos de carbono

- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales

AYUDAN A:



El buen funcionamiento de nuestro organismo, permitiendo un adecuado desarrollo y estado de salud

Dotar de energía a nuestro cuerpo para realizar las actividades diarias, tales como trabajar o ir a la escuela

El crecimiento de nuestro organismo, así como la formación y reparación de los tejidos

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

TODOS LOS DÍAS:

- Beneficia a tu corazón y respiración
- Fortalece tu cuerpo
- Evita la obesidad
- Te ayuda a que duermas bien
- Te libera del estrés



Elaboró: Pamela Monterrubio