

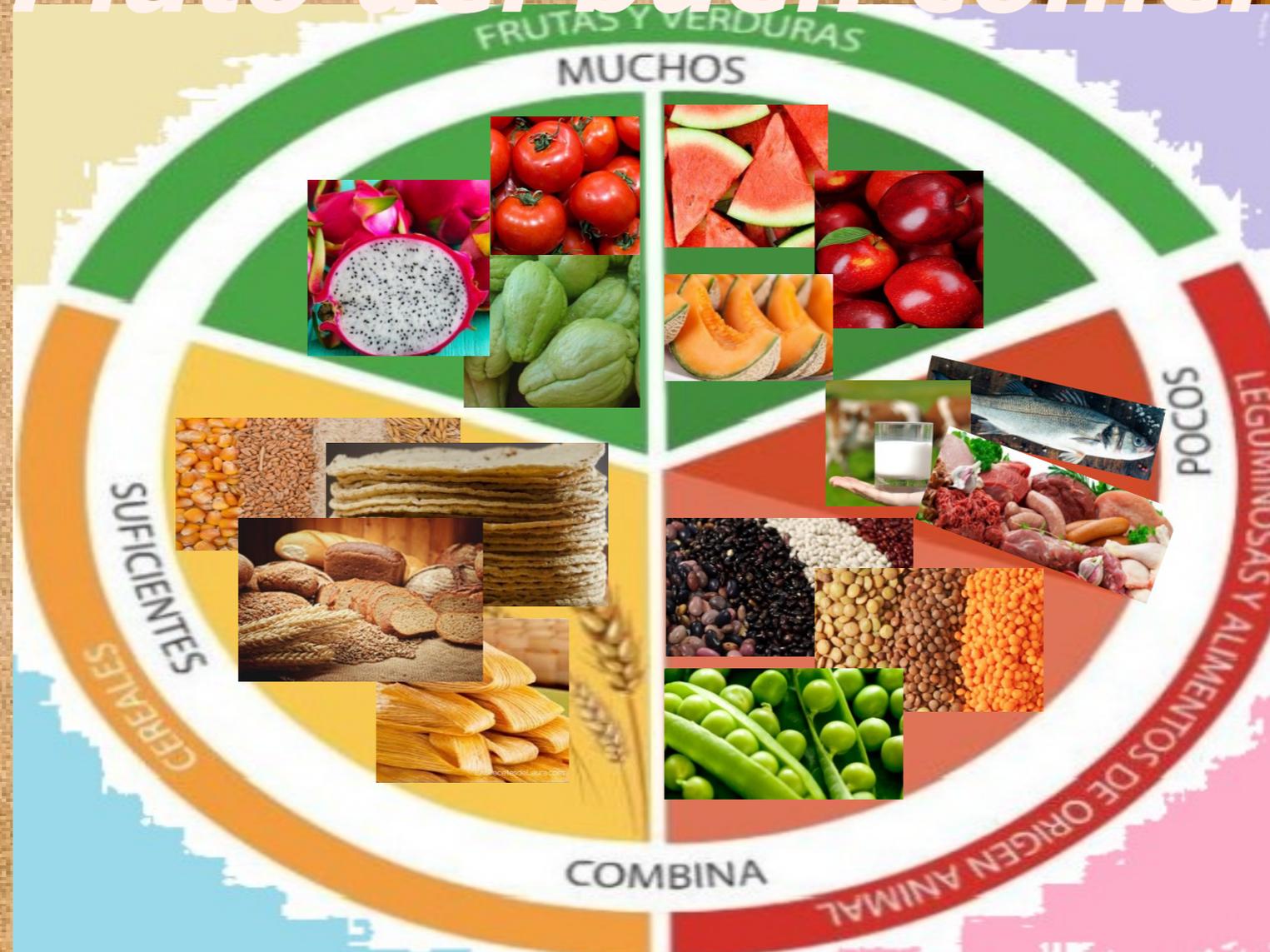
¿Qué es?

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM)

¿Para qué sirve?

Para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, establece criterios para la orientación nutritiva; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo

Plato del buen comer



Proporciona vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales), agua y fibra.

Aporta energía. Y si se consumen productos de grano entero con cascarilla, aportan fibra.

Son fuente de fibra, son ricos en proteínas y energía por las grasas y aceites que contienen los alimentos de origen animal y las oleaginosas.

¿SABÍAS QUÉ?

El buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos. El equilibrio entre la ingesta y la quema es el resultado de un buen estado de nutrición.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida; no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume.

ADRIANA ALBORES
VENTURA.