

Hecho por Luis del Solar. Plato del buen

comer:

1.-

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.



2.-

El plato del bien comer se divide en tres grupos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

3.-

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes. Inclúyelas: El plato del bien comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos, la combinación y variación de los mismos.



4.- Beneficios de comer saludable:

- Podría ayudarte a vivir más tiempo.
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables.
- Apoya a los músculos.
- Estimula la inmunidad.
- Fortalece los huesos.
- Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres.
- Apoya los embarazos saludables y la lactancia.

¿Cómo se utiliza?

Los especialistas recomiendan mantener un equilibrio entre los tres elementos del Plato del bien comer, sin embargo, si se debe consumir más de un alimento, deben ser de los que están en la sección verde, que son las frutas y las verduras, limitando el consumo de leguminosas y productos de consumo animal.



Comer sano:

- Practica ejercicio.
- El "cómo" es importante para comer sano.
- Bebe siempre agua.
- Come grasas solo si son buenas.
- Reduce el consumo de azúcar y sal.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come cereales integrales.

¡Provecho!