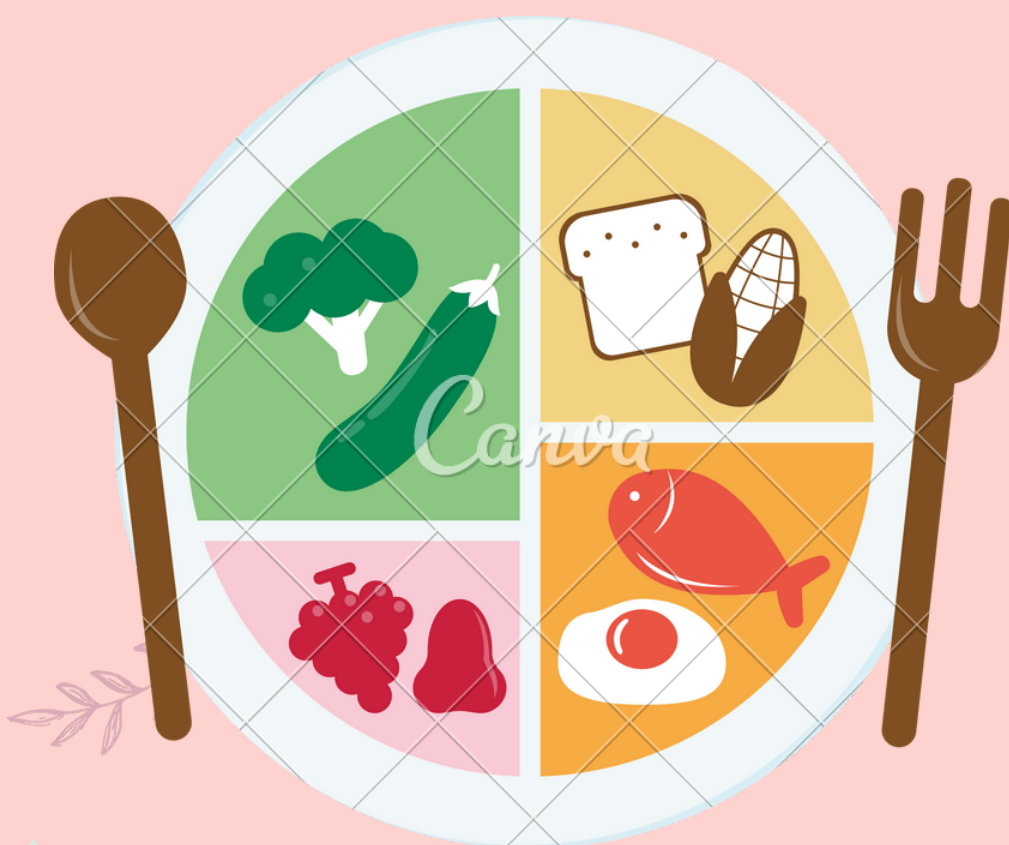


EL PLATO

DEL BUEN COMER

¿Qué es?

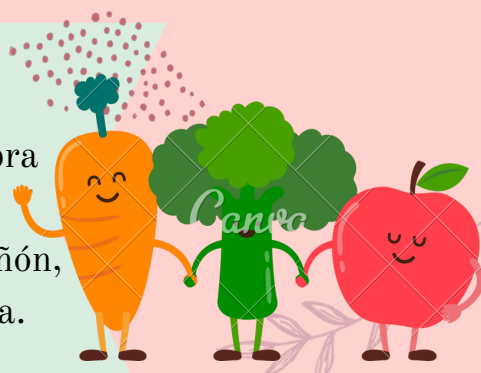
Es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud.



5 porciones/día

Frutas y verduras

Aportan vitaminas, minerales y fibra
Ejemplo: guayaba, fresa, melón, aguacate, papaya; calabaza, champiñón, jitomates, brócoli, acelga, espinaca.

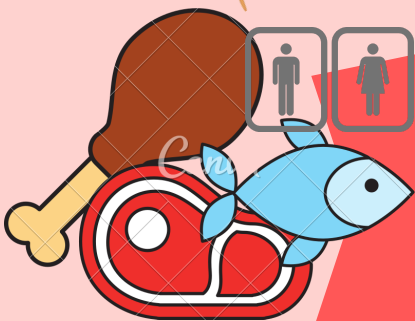


4-5 porciones/día

6-8 porciones/día

Cereales y tubérculos

Representan la principal fuente de energía que consumimos.
Ejemplo: avena, amaranto, arroz, trigo, maíz; papa, camote, betabel, jícama, ajo, jengibre.



consumir poca

Leguminosa y alimentos de origen animal

Aportan principalmente proteínas que nos sirven para la formación y reparación de los tejidos.
Ejemplos: lentejas, garbanzo, frijol, alubia; leche y derivados, carnes rojas, huevo pescado y mariscos.

CUANTAS COMIDAS SE DEBE DE HACER AL DIA

1.- Desayuno; es la comida más importante del día, mejora el balance de la energía y de nutrientes

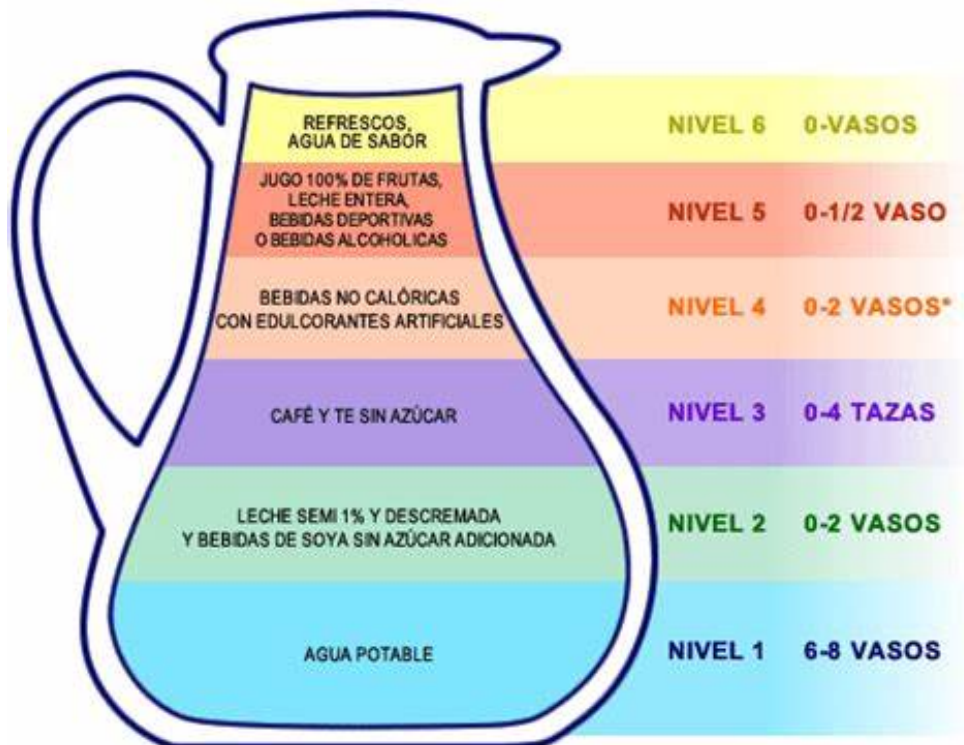
2.- Almuerzo: a media mañana, tomar un pequeño almuerzo

3.- Comida: supone 35% del reporte de calorías en el día, aporta a nuestro organismo los nutrientes.

4.- Merienda: supone un 15% del reparto calórico diario.

5.- Cena: es necesario no comer en exceso y sobre todo evitar comidas muy pesadas

Jarra del buen beber



¿QUE ES?



La jarra de buen beber es una imagen guía en la cual se recomienda un consumo diario responsable de bebidas saludables y no saludables. Su finalidad es concientizar sobre el consumo de bebidas que son dañinas para el organismo.

CARACTERISTICAS

1.- AGUA: El líquido más importante de la jarra del buen beber es el agua. se debe de consumir 6 y 8 vasos de agua al día.

4.- BEBIDA NO CALORICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIAL: Se recomienda que se ingiera entre 0 y 2 vasos al día, sin embargo, las bebidas energizantes no deben consumirse diariamente.

2.- LECHE SEMIDESCREMADA Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZUCAR: La leche sigue siendo uno de los alimentos considerada fuente de calcio, vitaminas y proteínas.

5.- BEBIDAS CON ALTO VALOR CALORICO: Su consumo debe ser limitado y en caso de ser consumido debe moderarse de 0 a 1/2 vaso por día.

3.- CAFE Y TE SIN AZUCAR: Se recomienda entre 0 y 4 tazas al día siempre y cuando sea sin azúcar. En el caso del café se recomienda 2 tazas diarias.

6.- BEBIDAS CON ALTO CONTENIDO DE AZUCAR Y BAJO CONTENIDO DE NUTRIENTE: Este tipo de bebidas no se recomiendan para el consumo diario, ya que tienen altas dosis de azúcar y otros químicos. Está comprobado que dañan los dientes y provocan caries dental.