



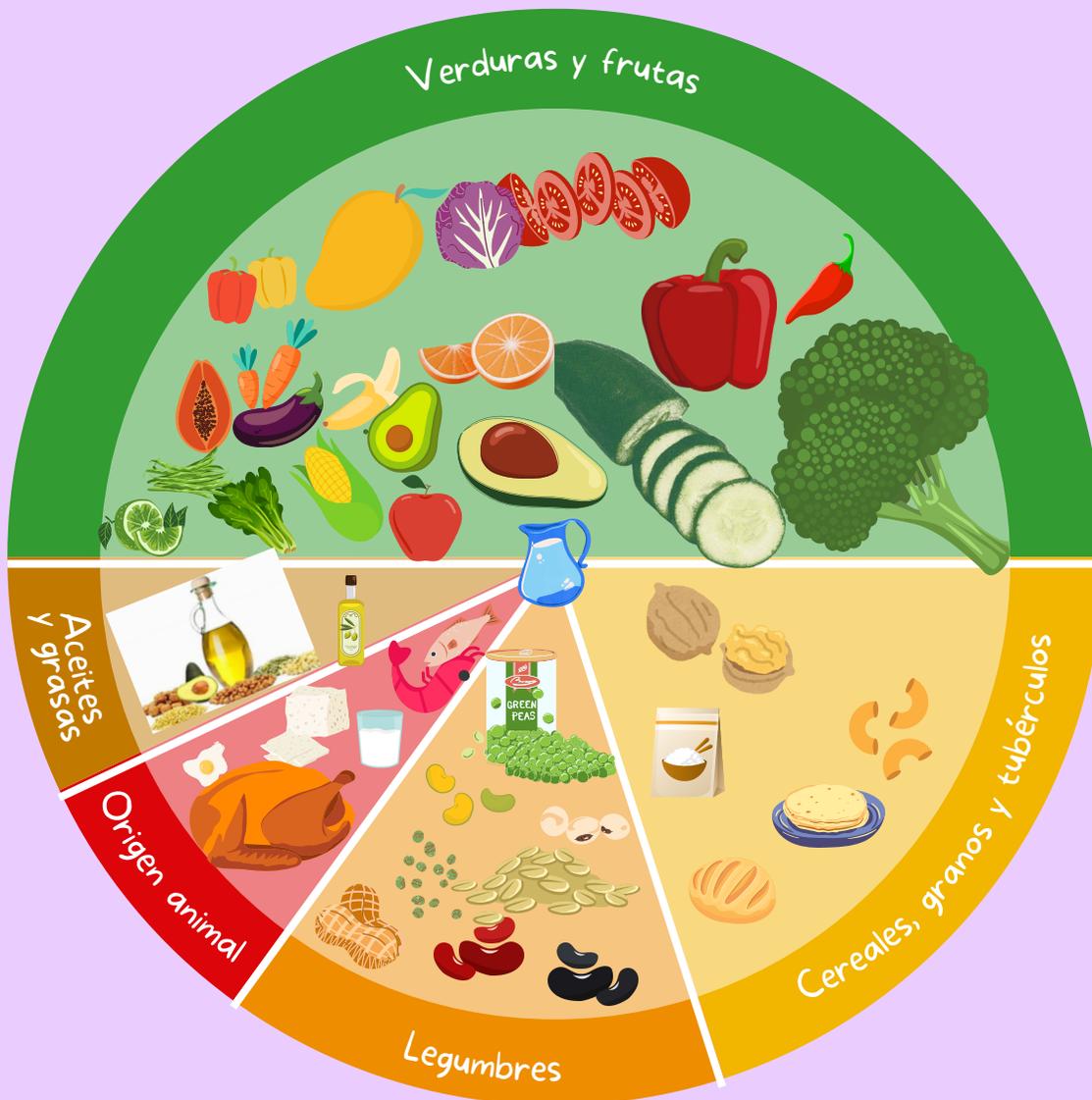
**plato del buen comer**

**Epidemiologia**

**Lic.Ender Fabian Toledo Alcazar**

**Daniel Alejandro Maza Dominguez**

# PLATO DEL BUEN COMER



## INFOGRAFÍA: EL PLATO DEL BUEN COMER



(Guía alimentaria mexicana para una nutrición equilibrada)

 **FRUTAS Y VERDURAS** (Color verde)

Base de la alimentación

Aportan vitaminas, minerales y fibra

Recomendación: Que ocupen la mitad del plato

 **LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL** (Color rojo)

Fuente de proteína

Leguminosas: frijoles, lentejas, habas

Animales: carne, huevo, pescado, lácteos

 **CEREALES** (Color amarillo)

Fuente de energía

Ejemplos: tortilla, arroz, pan integral, avena

Preferir integrales y en porciones moderadas

 **RECOMENDACIONES CLAVE:**

-  Combina los 3 grupos en cada comida
-  Prefiere alimentos frescos y naturales
-  Evita el exceso de grasas, azúcar y sal
-   Acompaña con actividad física diaria