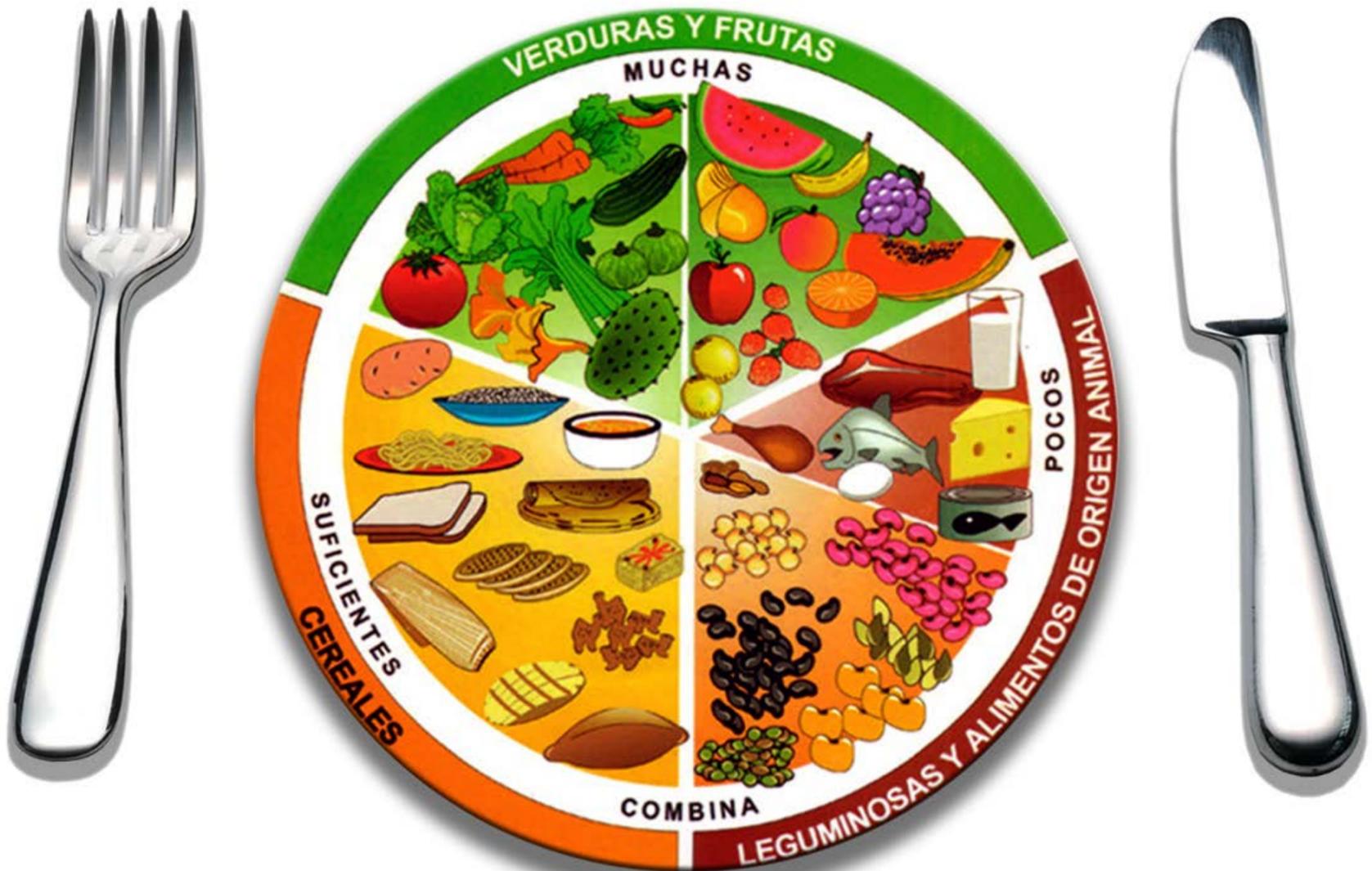


EL PLATO DEL BIEN COMER

Es la representación gráfica de cómo debemos alimentarnos, está diseñada para brindar orientación acorde a las necesidades y características de los mexicanos, teniendo en cuenta los alimentos que predominan en nuestro país.



El propósito del **PLATO DEL BIEN COMER** es ilustrar los grupos de alimentos que ayudan a conformar una dieta completa, equilibrada y saludable.

- 
1.-VERDURAS Y FRUTAS:
 Proporcionan gran cantidad de vitaminas y minerales que son esenciales para que el organismo funcione de manera adecuada. Además de contribuir significativamente al aporte de fibra dietética a nuestro organismo.
- 
2.-CEREALES Y TUBÉRCULOS:
 Está conformado por el grupo de alimentos que contienen hidratos de carbono, nuestra principal fuente de energía.
 Cereales: maíz, trigo, arroz, avena, centeno, amaranto, entre otros.
 Tubérculos: papa, yuca y camote.
- 
3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:
 Aportan las proteínas indispensables para el crecimiento y formación de tejidos: músculos, piel, uñas, sangre y anticuerpos. También proporcionan algunas vitaminas.
 Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas, habas, soya y chícharos secos, etc.
 Alimentos de origen animal: leche y derivados, huevo, carnes (pescado, pollo, res, cerdo).

EL PLATO DEL BIEN COMER

Evita dar recomendaciones de cantidades, ya que las necesidades nutrimentales difieren en forma muy notable con la edad, el tamaño corporal, el sexo, la actividad física y el estado de salud en el que se encuentra la persona.

Para mayor información dirígete al Servicio Médico de tu Plantele.