

Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos

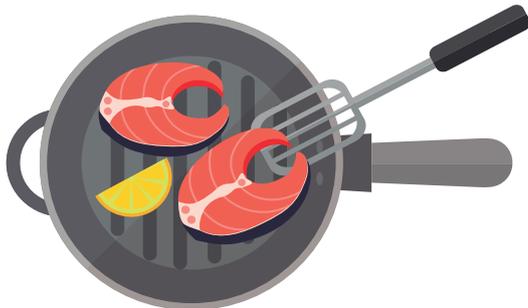
Una alimentación correcta consiste en dar variedad, saber combinar y medir la cantidad de alimentos que se consumen

Es recomendable realizar tres comidas principales y dos colaciones al día

Elige por lo menos 1 alimento de cada uno de los grupos, cada tiempo de comida

Al preparar tus alimentos utiliza grasa, sal y azúcar

Toma de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día. Esta ayuda a que todas las funciones del cuerpo se lleven a cabo adecuadamente



No tires este folleto, pásalo a alguien más

En la consulta segura te harán pruebas para detectar algunas enfermedades crónicas como diabetes, presión alta, sobrepeso y obesidad para poder tratarlos a tiempo en tu Unidad de Salud



Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

LOCATEL  
5658 1111

salud.gob.mx  
salud.cdmx.gob.mx

/sedesacdmx  
@S\_Saludcdmx

# Plato del bien comer



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

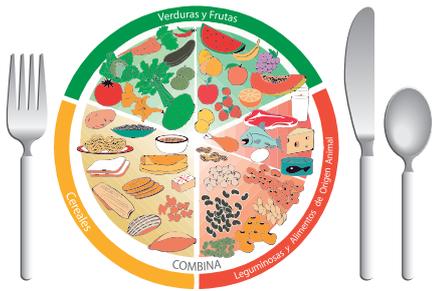
SECRETARÍA DE SALUD

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA

# La alimentación debe ser lo más variada posible, las preparaciones deben tener poca grasa e incluir todos los grupos de alimentos

El **Plato del bien comer** clasifica a los alimentos en tres grupos

- 1.- Verduras y frutas
- 2.- Cereales y tubérculos
- 3.- Leguminosas y alimentos de origen animal



## Verduras y frutas

Aportan vitaminas, minerales y fibra

Es recomendable comerlas crudas o poco cocidas, y si es posible con cáscara

Consumir al menos 5 verduras y frutas de diferentes colores, da variedad a tu dieta



## Cereales y tubérculos

Este grupo es la base de tu alimentación y la principal fuente de energía

Los cereales de consumo más frecuente son el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo

Es recomendable consumir los integrales en todas las comidas

La papa, el elote y el camote se consideran dentro de este grupo

Se recomienda consumir de 5 a 11 porciones al día



## Leguminosas y alimentos de origen animal

Son fuente de proteínas y minerales

La carne proporciona hierro y vitamina B12, que son esenciales para prevenir anemia

La combinación de leguminosas y cereales proporciona energía y proteínas similares a las encontradas en la carne

Las leguminosas de consumo frecuente son, frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubia y soya

Se recomienda consumir de 3 a 5 porciones al día

