

Recomendaciones:

- Consume por lo menos ocho vasos de agua simple durante el día.
- Incluye un alimento de cada grupo en cada una de tus tres comidas principales.
- Dale variedad a tus alimentos.
- Come de acuerdo con tu edad y con el gasto calórico por actividad física.
- Modera el consumo de grasas, aceites, azúcares y sal.
- Evita el consumo de alimentos industrializados.
- Lava y desinfecta frutas y verduras.
- Realiza comidas pequeñas intermedias (llamadas colaciones), de preferencia fruta y/o verdura.
- Mastica bien los alimentos y come despacio.
- Prefiere frutas y verduras con cáscara.
- Elige el consumo de cereales integrales.



DESCARGA Y COMPARTE



Mayor información:
**Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios**
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

LA VERSIÓN DIGITAL
CE:000/O/000/00

La importancia de **comer bien**

Orientación alimentaria

Comer bien es fundamental para el sano desarrollo físico y mental del ser humano en todas las edades. Por ello es importante mejorar los hábitos alimenticios, tomando en cuenta las recomendaciones de médicos y nutriólogos.

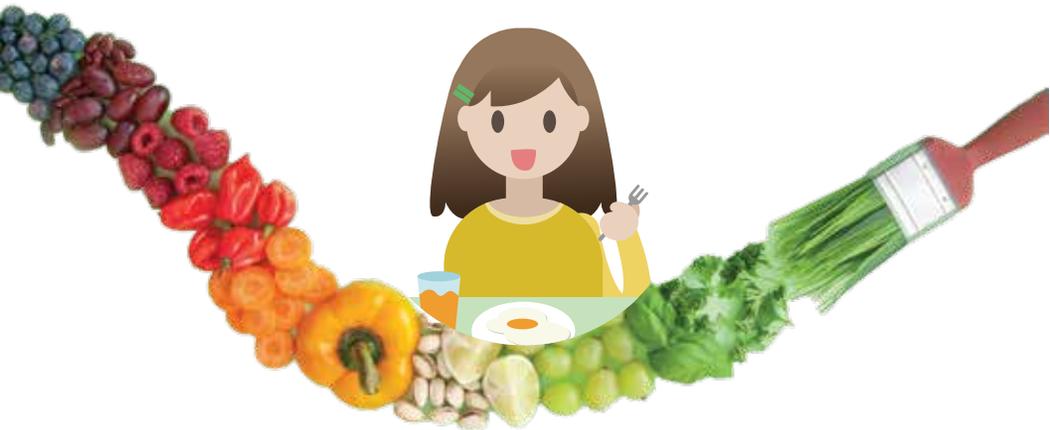
De esta forma, cuidamos la salud a través de la alimentación y evitar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, además de problemas como la desnutrición y la obesidad.

Toma nota:

A través del Plato del Bien Comer se propone una dieta completa, equilibrada y variada, de una manera sencilla e ilustrada.

Se divide en tres grupos de alimentos:

- 1** Verduras y frutas: aportan fibra, vitaminas y minerales.
- 2** Cereales y tubérculos: principal fuente de energía.
- 3** Leguminosas y alimentos de origen animal: proporcionan estructura al cuerpo a través de las proteínas.



Una buena alimentación debe ser:

- **Completa y variada**, que en cada comida se incluyan alimentos de los tres grupos.
- **Equilibrada**, que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí y evitar excederse en un grupo de alimentos.
- **Inocua**, que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, considerando el adecuado manejo higiénico de los alimentos.
- **Suficiente**, que cubra todos los nutrimentos para que los adultos se mantengan nutridos con un peso saludable, y que los niños se desarrollen correctamente.
- **Adecuada**, que sea apropiada a la edad, género y actividad, acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.

