

Recomendaciones:

- Bebe 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 los alimentos industrializados.



- Lava y desinfecta frutas y verduras.



- Realiza comidas pequeñas intermedias (colaciones), de preferencia fruta y/o verdura.

- Mastica bien los alimentos y come despacio.



- Prefiere frutas y verduras con cáscara.

- Elige pan o cereales integrales.



La importancia de comer bien



www.issemym.gob.mx

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

CE:207/F/174/22



issemym

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

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 manera podemos cuidar 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:**
propocinan 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 nutrientes 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 nutrientes 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.