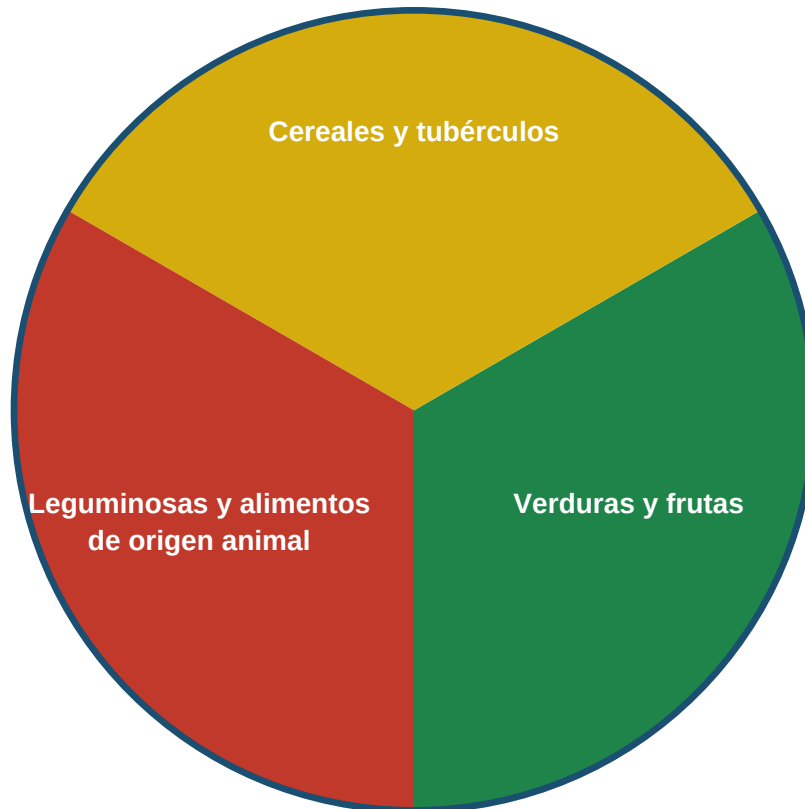


El Plato del Bien Comer

La guía de alimentación que se usa en México



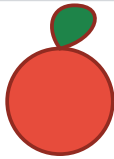
Imagina tu plato dividido en tres partes: la mitad para verduras y frutas, y la otra mitad repartida entre cereales y alimentos de origen animal con leguminosas.

Come variado, toma agua natural y evita el exceso de azúcar, sal y grasa.

Grupo 1 · Verduras y Frutas

Ejemplos para tu plato

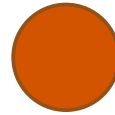
Aportan vitaminas, minerales y fibra. Come al menos 5 porciones al día, de muchos colores.



Manzana



Plátano



Naranja



Zanahoria



Brócoli



Guayaba



Papaya

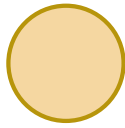


Mango

Grupo 2 · Cereales y Tubérculos

Ejemplos para tu plato

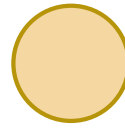
Dan la energía para jugar, correr y estudiar. Prefiere los integrales.



Tortilla



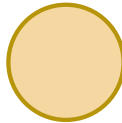
Pan integral



Arroz



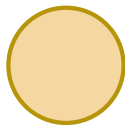
Avena



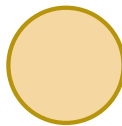
Elote



Pasta



Papa



Camote

Grupo 3 · Leguminosas y Origen Animal

Ejemplos para tu plato

Ayudan a crecer fuertes. Combina leguminosas con cereales para una proteína completa.



Frijoles



Lentejas



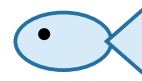
Leche



Huevo



Pollo



Pescado



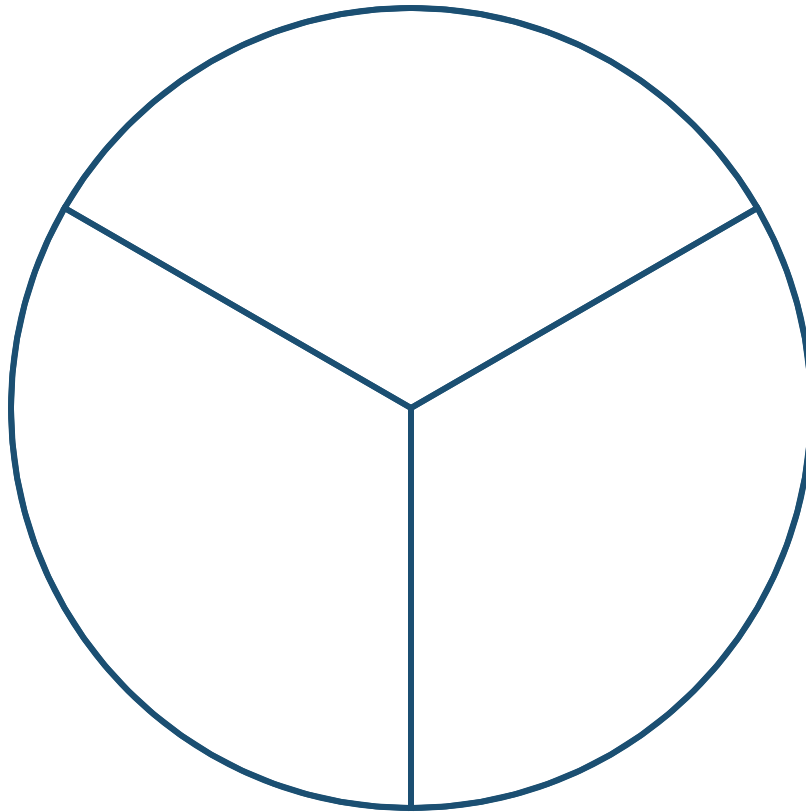
Queso



Habas

Colorea el Plato

Pinta cada grupo con su color



Verde: verduras y frutas · Amarillo: cereales · Rojo: leguminosas y origen animal

Dibuja dentro de cada parte los alimentos que más te gusten.

Arma Tu Plato Saludable

Dibuja o escribe tu comida de hoy



Mi compromiso

Hoy en mi plato puse:
