

Recomendaciones para una alimentación adecuada:

- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.
- Comer de acuerdo a tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
- Lavar y desinfectar las verduras y frutas antes de consumirlas o cocinarlas.
- Comer cinco veces al día, tres comidas principales y dos refrigerios, uno a medio día y otro a media tarde.
- Mantener en lo posible los horarios de comidas.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.



Dirección de Educación y Capacitación en Salud

Dra. Claudia Alejandra Sainos Ramírez.

Lic. Mari José Márquez Martínez.



Alimentación saludable



“Debes cuidar tanto lo que comes, como lo que bebes”.



Alimentación saludable

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?

Una dieta saludable tiene que reunir las siguientes características:

- Completa
- Suficiente
- Variada
- Equilibrada
- Adecuada
- Higiénica

PLATO DEL BUEN COMER

Es una guía de alimentación que permite a las personas orientarse sobre que alimentos puede seleccionar y consumir en sus menús diarios tomando en cuenta los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta como bien lo menciona la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria en México la cual pueda adecuarse a su cultura, costumbres, necesidades y sobre todo a sus posibilidades.

El Plato del Bien Comer



Cereales y Tubérculos

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, y aportan fibra cuando se consumen enteros.

Frutas y Verduras

Fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo. Permiten un adecuado crecimiento y salud.

De Origen Animal

Proporcionan proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

¿Cómo medir las porciones?

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico), según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud.

