

## CONOCIENDO EL PLATO DEL BIEN COMER

### “GRUPOS DE ALIMENTOS EN CADA UNA DE LAS COMIDAS DEL DIA”

#### FRUTAS Y VERDURAS

- Por lo menos cinco raciones de productos frescos.
- Prefiere las hojas verdes, sobre todo crudas en ensaladas.
- Las frutas tropicales (mango, naranja, toronja, etc.) son mejores, tienen más vitamina A y C.
- Muchas frutas y verduras son excelentes como: nopales, quelites, zapotes, guayaba.
- Los licuados y aguas son muy buena opción.

#### CEREALES Y SUS DERIVADOS

- Lo mejor es combinar productos a base de cereales (tortilla, pan, arroz) con leguminosas (frijol, habas, soya).
- Varíe las opciones de comida a comida y de día a día.
- Limite el uso de los productos muy refinados como el azúcar y la mermelada.
- Se puede usar salvado de trigo o avena para aumentar el consumo de fibra.

#### POCOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- La clara de huevo es proteína con muy poca grasa se puede comer libremente.
- El pescado tiene poca grasa.
- Prefiera la carne blanca que no tenga grasa visible y sin piel.
- Pocos postres y golosinas, limita pasteles, helados y todo lo que tenga manteca o crema.

