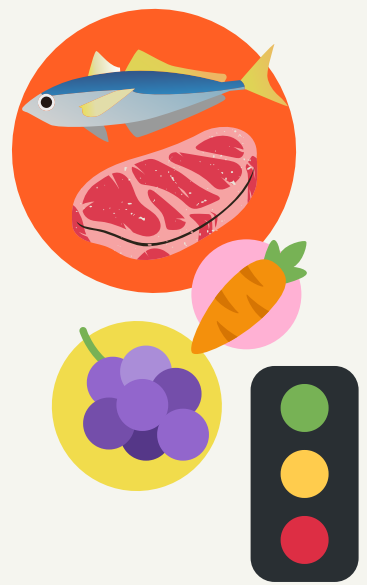


PLATO DEL BIEN COMER

CBT No 1 Dr. Leopoldo Río de la Loza, Ixtapaluca



EL PLATO DEL BIEN COMER FACILITA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS, LA COMBINACIÓN Y VARIACIÓN DE LOS MISMOS

VERDE



Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días.

Aportan: Energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos.

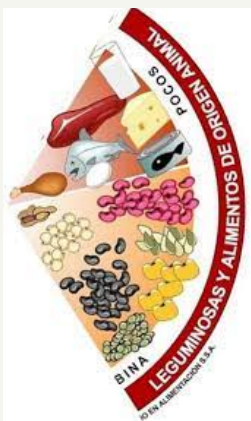
AMARILLO



Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono).

Aportan hidratos de carbono (almidón), proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales)

ROJO



En este grupo encontramos dos tipos:

- Leguminosas como el frijol, las habas, las lentejas, los cacahuates, las nueces, los garbanzos que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.
- Alimentos de origen animal como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo, pollo y todos sus derivados como los embutidos.



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:



1 Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

2 Variada: Que de una comida a otra, incluya diferentes alimentos de cada uno de los grupos.

3 Equilibrada: Que nuestras comidas guarden las proporciones recomendadas de cada grupo.

4 Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que esté libre de contaminantes y que no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutrimento.