

El nuevo plato del bien comer



¿Qué es el nuevo plato del bien comer?

Esta guía tiene el **objetivo de orientar a la población sobre cómo mejorar nuestra salud alimenticia, prevenir enfermedades y cuidar al planeta** al tomar decisiones saludables y sostenibles.

¿Cuáles son sus características?

-  **50%** de frutas y verduras de temporada y de producción local.
-  **22%** de granos y cereales.
-  **15%** de leguminosas.
-  **8%** de alimentos de origen animal.
-  **5%** de aceites y grasas saludables (en su forma natural sin sellos)



Además, establece **10 recomendaciones** para desarrollar una alimentación saludable:

-  **1.** Promover la lactancia materna en los primeros 6 meses de vida.
-  **2.** Incluir más verduras y frutas frescas en todas las comidas.
-  **3.** Consumir diariamente leguminosas ricas en proteínas y fibra.
-  **4.** Elegir cereales integrales o de granos enteros, pues cuentan con vitaminas y fibra para dar energía.
-  **5.** Disminuir la carne de res y carnes procesadas; elegir en su lugar frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.
-  **6.** Evitar los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, por su exceso en grasa, sal y azúcar.
-  **7.** Tomar agua natural a lo largo del día y con todas las comidas; evitar bebidas con un alto contenido de azúcar.
-  **8.** Evitar el consumo de alcohol.
-  **9.** Realizar actividad física como caminar, correr o bailar.
-  **10.** Participar en la planeación y preparación de comidas.

Recuerda que esta guía sirve como herramienta para promover una alimentación saludable.
¡Ponla a prueba!