

El plato del BIEN COMER

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, tomando como referencia el tamaño de un plato extendido para guisado (23 cm aproximadamente).



Los alimentos están distribuidos en el plato en tres grandes grupos, según sus características y nutrientes:



Frutas y verduras

Las frutas y verduras se deben consumir todos los días, pues aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos; estos deben ocupar una tercera parte de tu plato.



Cereales y tubérculos

Los cereales como el maíz, avena, amaranto, arroz, quinoa, centeno, cebada, mijo, trigo, etc., y los tubérculos como la papa, zanahoria, betabel, camote, entre otros, constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono, almidón, proteína, gluten, niacina, calcio, hierro, y fibra -los integrales-); estos deben ocupar una tercera parte de tu plato.



Leguminosas y alimentos de origen animal

En este grupo encontramos dos tipos, deberá ocupar una tercera parte de tu plato:

- ⊕ Leguminosas como el frijol, habas, lentejas, cacahuates, nueces, garbanzos, entre otros, aportan a nuestra alimentación proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas; la porción recomendada es la que cabe en la palma (sin contar los dedos) de tu mano.
- ⊕ Alimentos de origen animal como el huevo, leche y sus derivados, pescado, res, cerdo, pollo, entre otros aportan proteínas, sin embargo, las carnes rojas contienen grasa saturada y colesterol, por eso debemos preferir las carnes blancas como el pescado o las aves sin piel; la porción recomendada es la que cabe en la palma (sin contar los dedos) de tu mano.

Es importante que los productos no sean procesados en embutidos o enlatados como el chorizo, salchicha, jamón, atún, pues se les añade grasa, sodio y conservadores en su procesamiento.

¡IMPORTANTE!

Una leguminosa (como el frijol, lenteja, garbanzo, entre otros) combinado con un cereal dan la misma cantidad de proteína de un trozo de carne. Recuerda que la proteína sirve para formar músculos, reparar huesos y otros tejidos, forma hormonas y anticuerpos.

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!