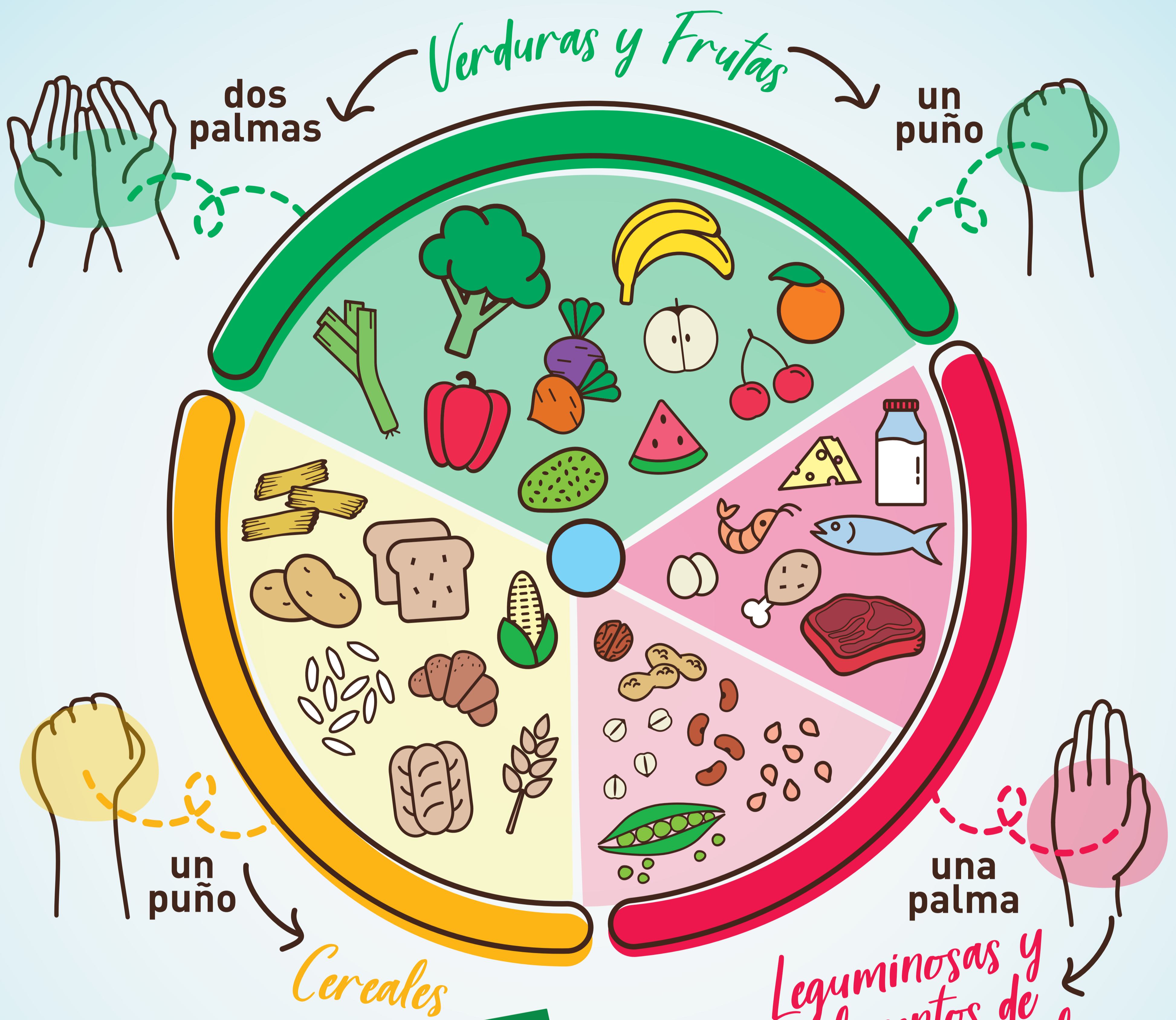


EL PLATO DEL *bien comer*

las porciones correctas

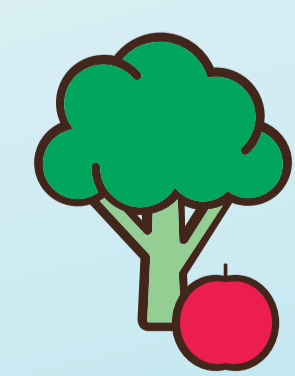
FUENTE: NOM-043-SSA2-2012



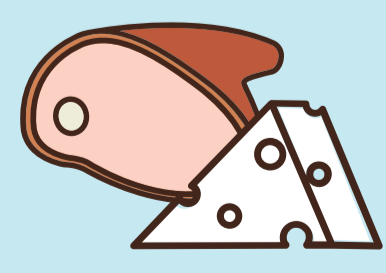
LA PERFECTA combinación



Preferir cereales **integrales** o de **granos enteros**. Son fuente de carbohidratos complejos y por lo tanto **energía**, además de **fibra**.



Preferir **consumirlas con cáscara, picadas o enteras**. Las verduras y frutas proporcionan **vitaminas, minerales y fibra**.



Preferir las opciones **bajas en grasa** como pechuga de pollo, pescado asado entre otros. **Aportando principalmente proteínas.**