

# El Plato del Bien Comer

LA GUÍA ALIMENTARIA DE MÉXICO



Estimadas madres usuarias, continuando con nuestra comunicación a distancia haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición la presente información sobre la Guía Alimentaria de México conocida como "El Plato del Bien Comer".



# ¿Qué es una guía alimentaria?

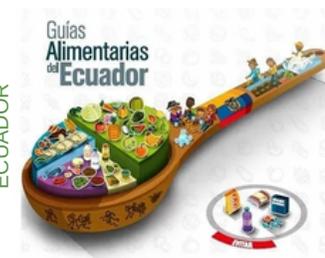
Las guías alimentarias, son un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos de forma sencilla y comprensible para facilitar a la población la selección de alimentos tomando en cuenta el contexto social, las prioridades de salud y nutrición de cada país, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos.

Las guías alimentarias proporcionan recomendaciones específicas sobre alimentación y estilo de vida saludable y cuentan con un Icono o representación gráfica de los mensajes de las pautas dietéticas que fomentan.

Existe una gran variedad de estilos de guías alimentarias en el mundo, como pirámides o círculos, aunque también muchos países eligen íconos culturalmente específicos para su población, hay unas muy originales por ejemplo:



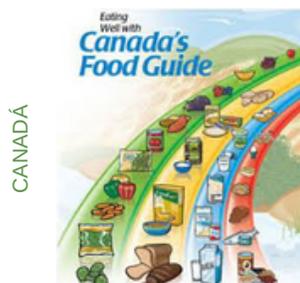
MÉXICO  
El Plato del Bien Comer



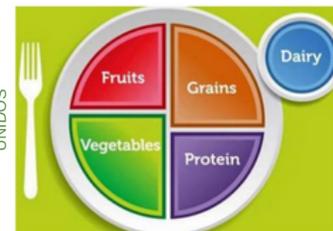
ECUADOR



CHINA



CANADÁ



ESTADOS UNIDOS



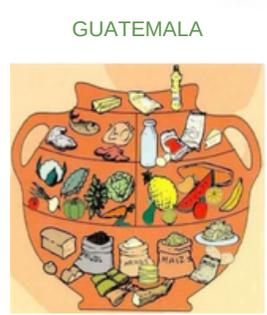
COLOMBIA



VENEZUELA



REPÚBLICA DOMINICANA



GUATEMALA



ARGENTINA



# El Plato del Bien Comer

UTILIZA SUS COLORES COMO LOS DE UN SEMÁFORO



El plato del bien comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos, la combinación y variación de los mismos.

## grupos de alimentos



Consume muchas

# VERDE

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

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos.

Inclúyelas:

- En el desayuno y cena, ya sea entera o rebanada.
- En la comida, como ensalada fresca y/o agrega verduras a sopas y guisados; además de aportar nutrimentos importantes, le dan color y variedad a tus platillos.
- También puedes preparar ricos postres elaborados con fruta o verdura o comer fruta fresca, o comerlos entre comidas como refrigerio.

Elige la mayor variedad de colores, formas y presentaciones. Si son de temporada en tu localidad ¡mejor!



Consume suficientes  
Combínalos con el grupo rojo

# 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)
- Se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado y un gran número de ingredientes adicionales empleados en la fabricación de otros alimentos.
- Aportan hidratos de carbono (almidón), proteínas (gluten) niacina, calcio, hierro, y fibra (integrales)
- La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. A este grupo también pertenece la papa.

**Elige alimentos de este grupo que sean mínimamente procesados y en su versión más natural o integral sin azúcares o grasas añadidas.**





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.

Ambos forman parte del mismo grupo porque son fuente de proteína, sin embargo los productos de origen animal contienen grasa saturada y colesterol, por eso debemos preferir opciones como el pescado o las aves sin piel y sobre todo sin procesar por ejemplo evita productos como el chorizo, las salchichas y otros embutidos a los que se les añade grasa y sodio en su procesamiento.

Consume pocos  
Combina con el grupo amarillo



# ROJO

**Combinados con el grupo de los cereales,  
por ejemplo arroz con lentejas o tortilla  
con frijoles.**



# Recomendaciones para una alimentación saludable

Una dieta correcta es aquella que cumple con los siguientes criterios:

- 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.
- 5 Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico