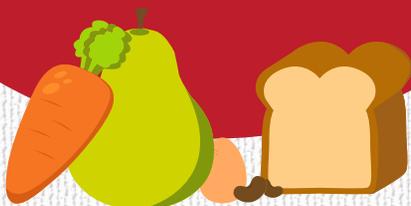
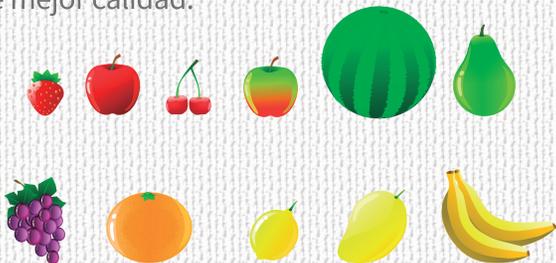


En cada una de las comidas del día incluye al menos **un alimento** de cada uno de los **tres grupos** y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.



Come **verduras y frutas** en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la **densidad energética** en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.



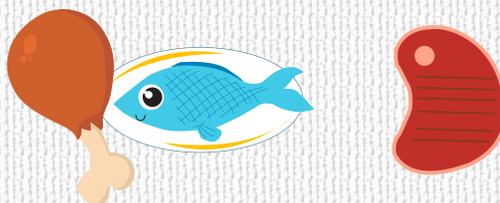
Incluye **cereales integrales** en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.



Toma en abundancia **agua simple**.



Come alimentos de **origen animal** con moderación, prefiere las carnes **blancas** como el pescado o el pollo sin piel a las carnes **rojas** como la de cerdo o res.



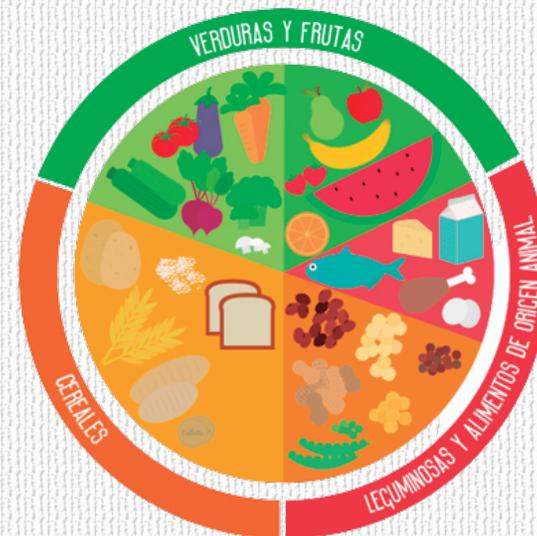
Consume lo **menos** posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.

Se debe recomendar realizar al día **tres comidas principales y dos colaciones**, además de procurar hacerlo a la misma hora.



Subdirección de Servicios Médicos Integrales
Jefatura de Departamento de Servicios Médicos
Unidad Médica de Especialidades
Área de Nutrición
Calle Norte 13-A N° 5221, Col. Nueva Vallejo,
Alcaldía Gustavo A. Madero,
C.P. 07750, CDMX.
Tel. 55 5368-4760

**DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS
MÉDICOS INTEGRALES**



EL PLATO DEL BUEN COMER

**¡Siempre Alerta con Disciplina y Orden
para una Convivencia Pacífica!**

Plato del Buen Comer

Es una guía de alimentación que te ayudará a cuidar tu salud.



Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.



Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.



La Alimentación saludable cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados.

En los adultos permite conservar y alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.



La Alimentación Correcta

Esta relacionada con las necesidades específicas de un individuo; la dieta correcta comprende una serie de características que debemos considerar al seleccionar, preparar y consumir nuestros alimentos.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

