

# El Plato del Bien Comer

02.



Es una **guía de alimentación** diseñada para **aprender a comer** de una manera **práctica y saludable**.



El plato del bien comer se divide en **5 grupos de alimentos**:

I

**FRUTAS Y VERDURAS**  
(de temporada y producidos localmente)

II

**GRANOS Y CEREALES**

III

**LEGUMINOSAS**

IV

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

V

**ACEITES Y GRASAS SALUDABLES**  
(en su forma natural y sin sellos)

## RECOMENDACIONES

01.

Incluir en cada tiempo de comida al menos una fruta, verdura y un cereal.

02.

Incluir todos los días al menos una leguminosa y una grasa saludable.

03.

Limitar el consumo de alimentos de origen animal.

04.

A partir de los 5 años evitar consumir alimentos de origen animal diariamente.

Si no llevamos una **alimentación balanceada** podemos **desarrollar**:



**Sobrepeso**



**Desnutrición**



**Caries**



**Falta de atención**



**Cansancio**



Gobierno de **México**

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

**POTOSÍ sin límites**  
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

**DIF ESTATAL**  
DIF POTOSÍ