

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana para la Orientación Alimentaria (NOM 043), **el Plato del Bien Comer es la guía de alimentación oficial para la población mexicana.** Este Plato reconoce 3 Grupos de Alimentos:

Grupo 1 Verduras y Frutas

Como: manzana, naranja, plátano, ciruela, apio, brócoli, zanahoria.

Es muy importante que **en tu alimentación incluyas por lo menos 5 porciones de verduras y frutas al día.** Para lograr esta meta, echa a volar tu imaginación: aprovecha las verduras y frutas de temporada e inclúyelas en diferentes preparaciones. **Una gran idea es consumirlas como colaciones a media mañana y a media tarde,** así como seleccionarlas en vez de otro postre, ¡Inténtalo!

Grupo 2 Cereales

Como: Pan Bimbo, tortilla, galletas, pasta, arroz, elote y papa.

Los cereales son muy importantes porque **representan la principal fuente de energía del cuerpo** para que pueda realizar todas sus actividades. Además, **aportan vitaminas y minerales y si se consumen integrales o con granos enteros, son buena fuente de fibra.**

Para obtener todos los beneficios de este grupo de alimentos, **es recomendable que lo combines con leguminosas;** por ejemplo, puedes seleccionar una rebanada de Pan Bimbo y comerlo junto con un plato de lentejas, o puedes elegir una tortilla y acompañarla de frijoles.



Grupo 3 Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Leguminosas como: frijoles, lentejas, habas y garbanzos.

Alimentos de origen animal como: pescado, pollo, res, quesos y leche.

Incluye leguminosas más seguido en tu alimentación, por lo menos dos veces por semana.

Trata de que los alimentos de origen animal que consumas sean bajos en grasa; esto lo puedes lograr consumiendo el pollo sin piel y cortes de carne magros; además prefiere los quesos frescos (como Oaxaca o panela) y la leche descremada. **Los expertos recomiendan incrementar el consumo de pescado,** especialmente los provenientes de agua fría como el atún, trucha y salmón.

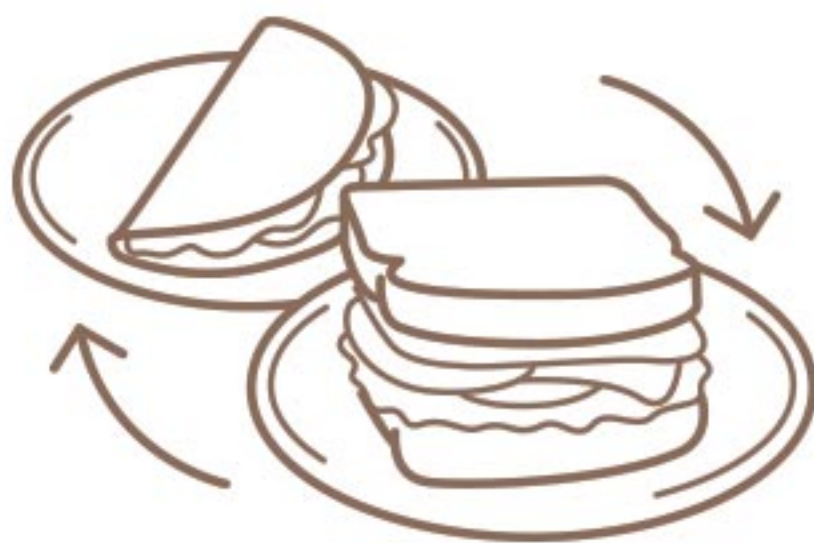
REGLAS BÁSICAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA



1. Incluir alimentos de cada grupo

En cada una de tus comidas (desayuno, comida, cena) **debes incluir al menos un alimento de cada grupo**. ¡Puede sonar complicado, pero en realidad es más sencillo de lo que parece!

Un ejemplo de comida que incluye los 3 Grupos de Alimentos es: **Pechuga de pollo asada, arroz y ensalada de lechuga con jitomate.**



2. Elige alimentos diferentes

Dentro del mismo grupo, debes intentar seleccionar alimentos diferentes, es decir, **no siempre tienes que comer la misma ensalada de lechuga y jitomate, y seleccionar la misma fruta**. Por ejemplo, si desayunaste unas quesadillas (tortilla); a la hora de la comida puedes comer arroz o pasta, y en la cena un sándwich (pan), ya que todos pertenecen al grupo de cereales.



3. Selecciona porciones adecuadas

Muchas veces el problema de nuestra alimentación no radica en lo que consumimos, sino en la cantidad. Por ello te recomendamos que siempre vigiles el tamaño de porción que comes. Recuerda que **lo importante para tener una buena alimentación no sólo es el tipo de alimentos que consumes, sino también las cantidades que consumes de ellos.**