

¿Cómo llevar una alimentación saludable?

- Elige alimentos frescos, de temporada, sin procesar y de preferencia de producción local.
- Incluye **verduras** en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena).
- Consume alimentos de cada grupo.



Verduras

Tienen vitaminas, minerales, alta cantidad de fibra y agua. Algunos ejemplos son: acelgas, brócoli, espinacas y jitomate.

Frutas

Brindan energía, carbohidratos, fibra, agua, vitaminas y minerales. Ejemplos: sandía, manzana y melón, entre otras.



Cereales y tubérculos

Son la principal fuente de energía, contienen vitaminas, minerales y carbohidratos.

Algunos ejemplos de cereales son: maíz, trigo, centeno, avena, entre otros, y en los tubérculos se encuentran: papa, camote y yuca.



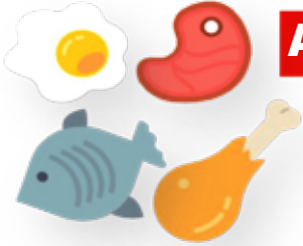
Leguminosas

Brindan carbohidratos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales como el hierro. Ejemplos: frijoles, garbanzos, alverjones y más.



Alimentos de origen animal

Las carnes de pollo, pescado, res y cerdo, el queso y el huevo son parte de este grupo y contienen proteínas, vitaminas y grasas.



Leche y yogur natural

Contienen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En este grupo se encuentra la leche y el yogur.



Aceites y grasas

Brindan energía, grasa y vitaminas. Se dividen en grasas de origen vegetal (saludables), por ejemplo, aceites, aguacate y semillas como ajonjolí, nuez, cacahuate, almendra, entre otras, y las grasas de origen animal (poco saludables) como son mayonesa, mantequilla, manteca y más.



Sellos de advertencia

Las etiquetas en los productos ultraprocesados cuentan con sellos de advertencia o números si el producto es pequeño e indican:



- ⚠ Exceso de **calorías**: favorece al desarrollo de sobrepeso y obesidad.
- ⚠ Exceso de **azúcar**: aumenta triglicéridos y desarrollo de diabetes.
- ⚠ Exceso de **grasas**: aumenta el colesterol malo (LDL) disminuyendo el bueno (HDL).

- ⚠ Exceso de **grasas saturadas**: incrementan el riesgo de enfermedades del corazón.
- ⚠ Exceso de **sodio**: favorece al riesgo de hipertensión arterial.

Además, existen dos leyendas precautorias para alimentos y bebidas no alcohólicas.

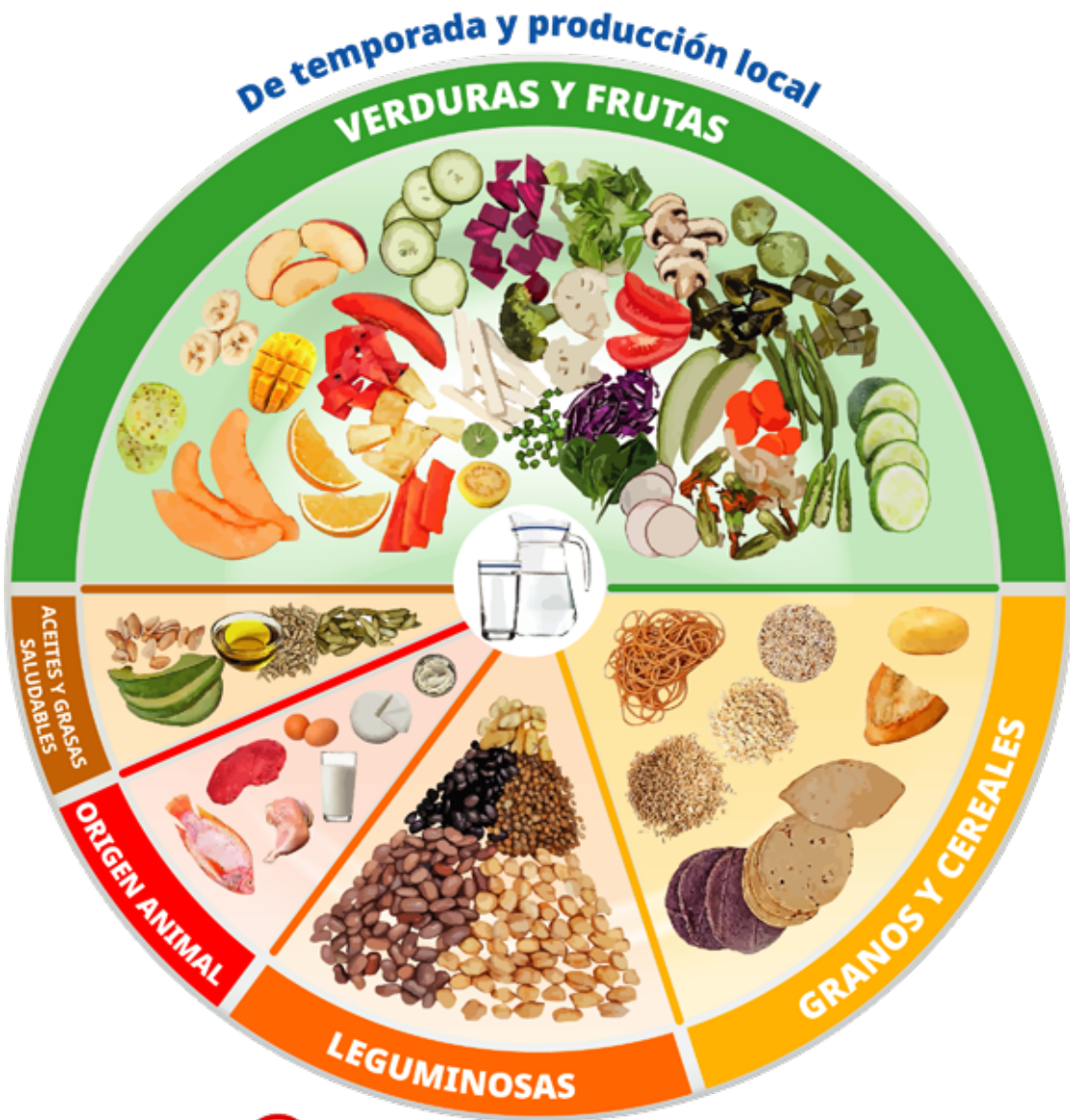
CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA - EVITAR EN NIÑOS



NutrIMSS

Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible



Evita productos con sellos.