

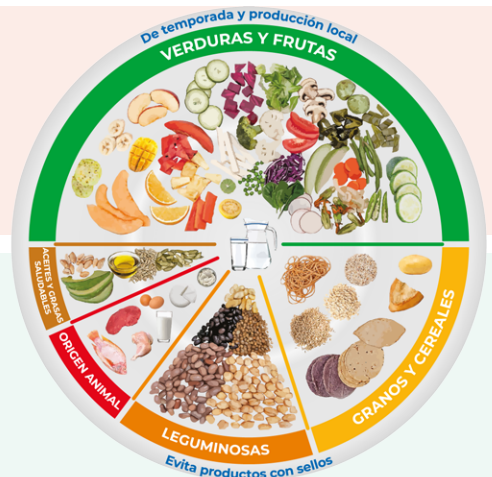


# Recomendaciones para la sana alimentación

## NutrIMSS

1

**Realiza tres comidas completas en horarios establecidos;** incluye un refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.



2

**Incluye al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer** en cada una de las comidas principales y cuida el tamaño de las porciones.

3

**Prefiere verduras y frutas de temporada.** Evita consumir alimentos industrializados.



4

**Prefiere el consumo de carnes blancas,** como pescado, atún, sardina, pavo o pollo sin piel. **Consume carnes rojas,** como res y cerdo, con menor frecuencia. **Elige carnes con mínima cantidad de grasa (magras).**



5

**Prefiere leche o yogur descremados y sin azúcar, y quesos bajos en grasa,** como panela, requesón o cottage.



6

**Prefiere frutas como postre.** Evita consumir bebidas o alimentos con azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o crema batida y pastelera.



7

**Prefiere consumir grasas saludables como almendras o aguacate.** Evita consumir alimentos altos en grasas saturadas como crema, mayonesa, margarina, manteca, mantequilla, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.



8

**Condimenta con hierbas aromáticas para no agregar sal a los alimentos ya preparados.** Evita consumir cecina, embutidos, salsa inglesa, concentrado de consomé, agua mineral, bebidas deportivas y energizantes.



9

**Consume de 6 a 8 vasos de agua simple al día** y realiza al menos 30 minutos de actividad física diariamente.



10

**Comparte con tu familia y personas cercanas estas recomendaciones,** te ayudará a tener su apoyo, e invítalos a hacerlas.

