



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

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 pastelería.



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 invítalas a hacerlas.



imss.gob.mx