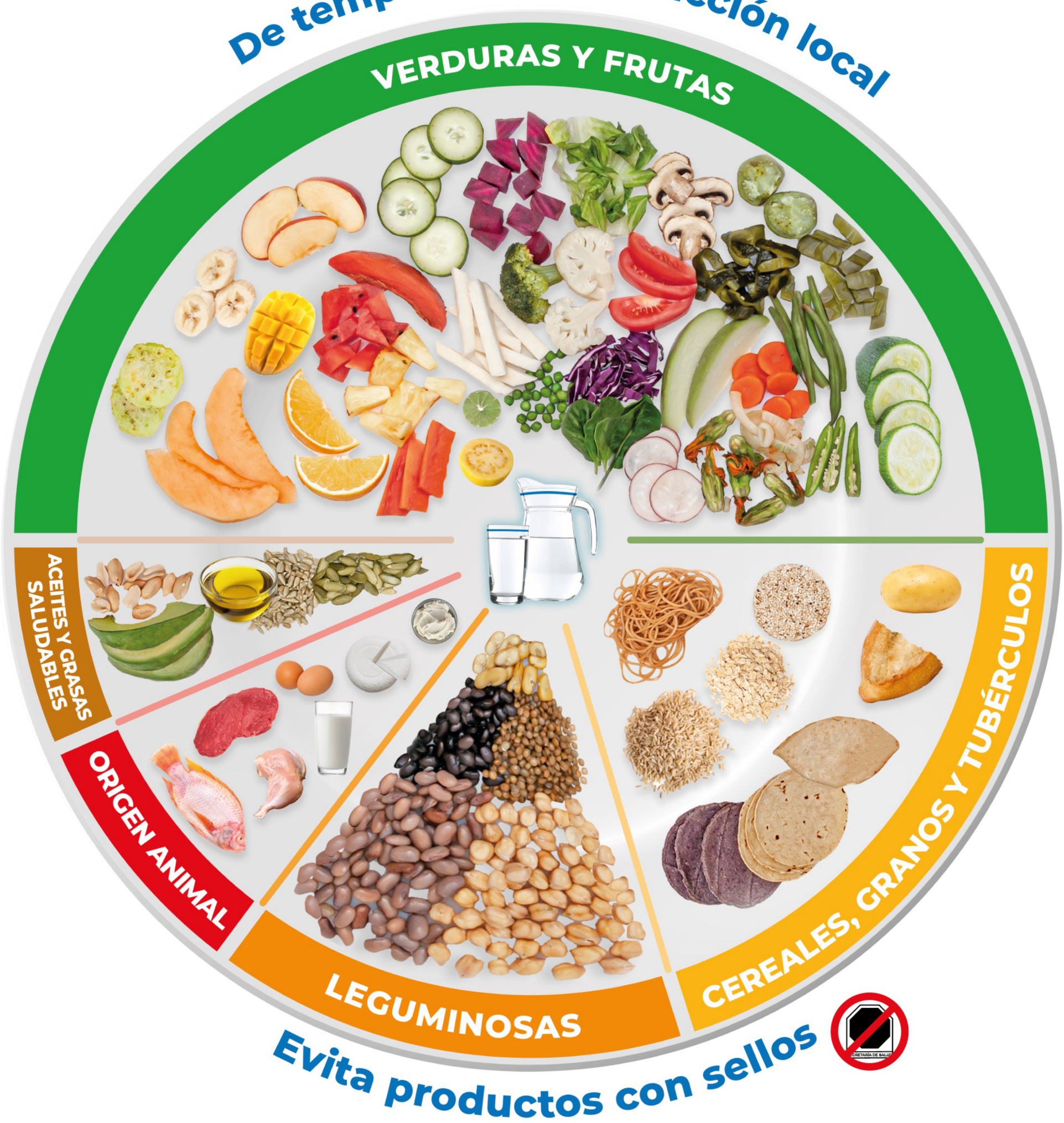
Plato del bien comer

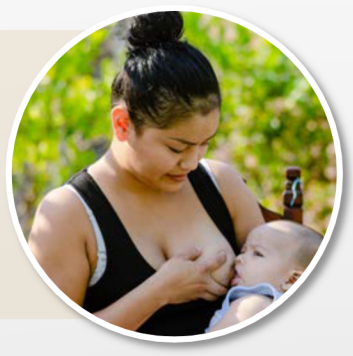


El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

10 RECOMENDACIONES
Para la población mexicana

1 **Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo** *leche materna, después, complementar su alimentación junto con otros alimentos nutritivos y variados, hasta por lo menos los dos años de edad*





2 **Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas.** *Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local*

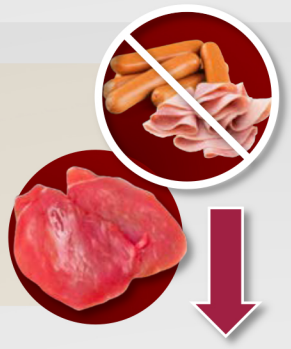
3 **Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras,** *tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos*





4 **Elijamos cereales integrales o de granos enteros, como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa,** *tienen vitaminas, fibra y dan energía*

5 **Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.** *Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal*





6 **Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar.** *Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de sellos*

7 **Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud**





8 **Evitemos el consumo de alcohol,** por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias

9 **Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otros dispositivos electrónicos).** *¡Cada movimiento cuenta!*





10 **Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible.** *Participemos todas y todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos*

Para mayor información, contactar a:

Dirección General de Promoción de la Salud – **Correo:** zaira.valderrama@salud.gob.mx
Dirección de Políticas y Programas de Nutrición. CINyS, INSP – **Correo:** bonvecchio@insp.mx

El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias a la contribución técnica y financiera de UNICEF

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD