

Plato del Bien Comer

Saludable y Sostenible

Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos son una forma de clasificarlos de acuerdo a su composición nutrimental.

Al consumir alimentos de todos los grupos, obtendremos los nutrimentos que el cuerpo necesita; además de una dieta más colorida, saludable y deliciosa.

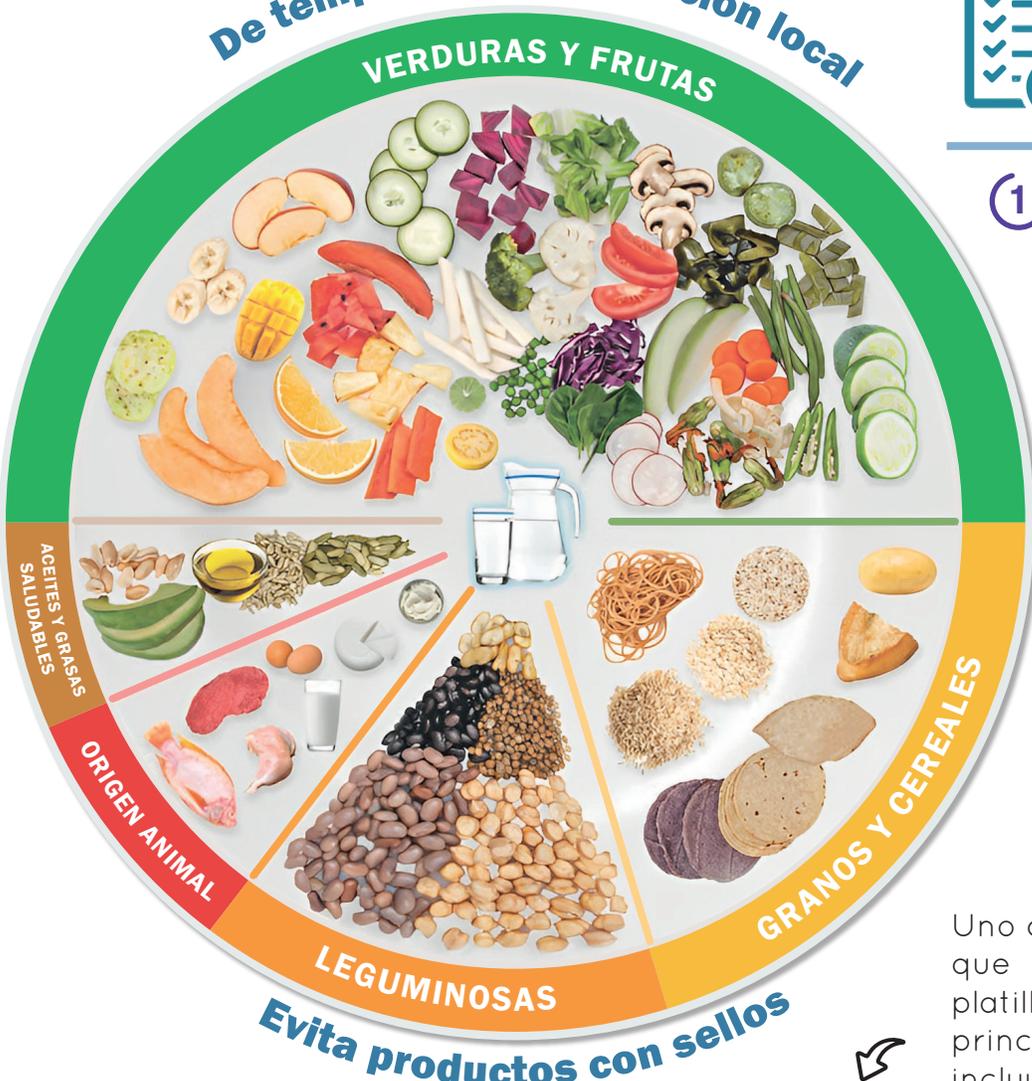


El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible se divide en 5 grupos de alimentos:

Grupo 1: Verduras y frutas	Grupo 2: Cereales integrales o de granos enteros y tubérculos	Grupo 3: Leguminosas	Grupo 4: Alimentos de origen animal	Grupo 5: Aceites y grasas saludables
--------------------------------------	---	--------------------------------	---	--

De temporada y producción local

VERDURAS Y FRUTAS



Las recomendaciones de los grupos de alimentos de las Guías alimentarias 2023 son:

1. Incluir en cada tiempo de comida al menos un alimento del grupo 1 y 2.
2. Incluir todos los días al menos un alimento del grupo 3 y 5.
3. Limitar el consumo de alimentos del grupo 4.

Los grupos de alimentos se encuentran en orden de mayor a menor consumo de acuerdo con las manecillas del reloj (de izquierda a derecha, comenzando por el grupo de verduras y frutas).



Uno de sus mensajes principales es que reestructuremos nuestros platillos, donde el elemento principal sean las verduras y frutas, incluyendo cereales integrales y leguminosas y disminuyendo el consumo de carnes procesadas (como embutidos) y carnes rojas.



Contiene además dos mensajes, el primero es que se prefieran las verduras y frutas de temporada pues son más frescas y accesibles; el segundo señala que los alimentos se deben consumir en su forma natural, evitando los ultraprocesados.