

1. ¿Cómo se ve un plato saludable?

La mitad del plato o 2 tazas de **verduras**; entre más colores y crujientes ¡Mejor!

La porción de **cereales y tubérculos** es similar a dos puños de la mano que equivale a 1 taza.



La porción de **alimentos de origen animal** es del tamaño la palma de la mano.

Leguminosas ½ taza.

Incluye leguminosas con poca grasa.

Procura **cocinar sin grasa** o utilizar máximo 2 cucharaditas en tus preparaciones. Evita el uso de grasas de origen animal, prefiere las de origen vegetal ¡Siempre con moderación!

2. Utiliza guías para el cálculo de porciones

✓ Medidas caseras ▶	 1 taza	 ½ taza	 1/3 taza
Equivalencia ▶	 16 cucharadas*	 8 cucharadas*	 5 cucharadas*

* 1 cucharada son 15 ml

3. Aprovecha el fin de semana



Planea y haz un menú: Calendariza tus comidas de acuerdo a tu agenda de actividades y arma menús sencillos para saber qué preparaciones previas necesitarás.



Haz una lista de ingredientes con lo que necesites y realiza las compras para tus comidas semanales.

Paso 1



Cocina para la semana o realiza preparaciones previas.

- Cocer leguminosas y carne
- Preparar pasta o arroz

Paso 3

Paso 2



Guarda tus preparaciones adecuadamente. Refrigerar en recipientes transparentes o colocar alguna marca para saber su contenido. Separar las porciones individualmente, así es más sencillo controlar cuánto comes.

Paso 4

4. ¡Llegó el día!

Finalmente:

- ✓ Asegura incluir a todos los grupos de alimentos.
- ✓ Disfruta comer: hazlo despacio, sin distracciones y conversando con la familia o amigos.



Referencias:

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación, 22 de enero 2013.