



Se busca mantener **un peso saludable** y una **alimentación equilibrada**.

Reduce el **consumo** excesivo de **azúcares, sal y carbohidratos refinados**.

Una **dieta nunca** será **única para todos**, siempre debe ser **personalizada** y basada en hábitos saludables.

Plato del bien comer

Se recomienda **seguir el plato del bien comer** para armar las comidas que vaya a ingerir. La **mitad** del plato es de **frutas y verduras** y la otra mitad se divide en **cereales y tubérculos; leguminosas, alimentos de origen animal y aceites y grasas saludables**. Añadido a una **bebida (de preferencia sin azúcar)**, de preferencia **agua natural**.



Alimentos recomendados por sección



Frutas y verduras

- Brócoli
- Coliflor
- Espinaca
- Lechuga
- Acelgas
- Zanahorias
- Nopales
- Calabacitas
- Pepinos
- Jícama
- Arándano
- Fresa
- Kiwi
- Mandarina
- Manzana
- Mango
- Naranja
- Papaya
- Plátano
- Entre otros...



Cereales y tubérculos

- Amaranto
- Arroz
- Avena
- Centeno
- Cebada
- Maíz
- Trigo
- Quinoa
- Tortilla
- Pasta
- Pan
- Camote
- Papa
- Yuca

Proteína



- Pollo
- Pavo
- Pescado (salmón, atún, tilapia)
- Mariscos
- Carne magra de res o cerdo (lomo, sirloin)
- Huevos
- Queso
- Requesón

Leguminosas



- Alubias
- Alverjones
- Frijoles
- Garbanzos
- Habas
- Lentejas

Aceites y grasas saludables



- Aguacate
- Nuez
- Almendra
- Aceite de soya, maíz, etc
- Ajonjolí
- Cacahuete