

## LA JARRA DEL BUEN BEBER

Cerca de la quinta parte de la energía que se consume durante el día provienen de los líquidos que se toman, por lo que México tiene uno de los más elevados índices de consumo de bebidas con aporte energético (como refrescos) en el mundo, lo que genera mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.

La jarra del buen beber enseña la cantidad de cada bebida a consumir al día.

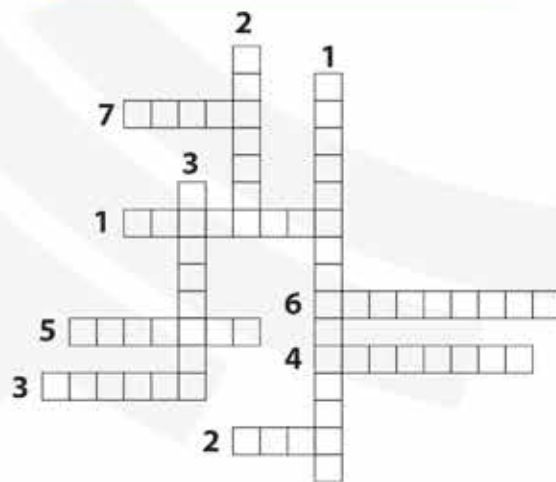


INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

## RECOMENDACIONES

- Es importante hacer ejercicio, por lo menos 30 minutos al día.
- Desayunar todos los días.
- Reducir consumo de sal, azúcar y grasa.

## CRUCIGRAMA



### HORIZONTAL

1. Grupo de alimentos que aporta energía.
2. Bebida saludable.
3. Fruta con los colores de la bandera de México.
4. Comida más importante del día.
5. Cantidad que eliges comer o beber.
6. Una buena alimentación y realizar \_\_\_\_\_ ayuda a mantener un peso saludable.
7. Alimento que proviene de la vaca.

### VERTICAL

1. Alimentos del grupo verde del plato del bien comer.
2. Minutos que debes realizar de ejercicio al día.
3. Nutrimiento que aporta los alimentos de origen animal.

\*H. 1. cereales 2. agua 3. sandía 4. desayuno 5. porción 6. ejercicio 7. leche | \*V. 1. frutas y verduras 2. treinta 3. proteína

SMDIFPue @ f t v

www.DIF.Pueblacapital.gob.mx



**DIF** MUNICIPAL PUEBLA  
INCLUYENDO Y SIRVIENDO A LAS FAMILIAS



## GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN



TEL. 214 0000 EXT. 109/111/113  
LUN A VIE 9:00 A 17:00 HRS.

AV. CUÉ MERLO # 201, COLONIA SAN BALTAZAR CAMPECHE, PUEBLA, PUEBLA



## EL PLATO DEL BIEN COMER

La dieta es una determinante fundamental del estado de salud de los individuos, por ello es importante mantener una dieta correcta con las siguientes características:

- Completa y equilibrada.
- Adecuada.
- Suficiente.
- Inocua.
- Variada.

## VERDURAS Y FRUTAS

El grupo de las verduras y frutas se representa con el color verde. Así como en las señales de tránsito el verde significa "seguir", por lo que se recomienda consumir muchas verduras y frutas, mínimo 5 al día. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra, además de que aportan energía.



### CEREALES

El grupo de los cereales se representa con el amarillo indicando "precaución". Lo cual significa consumir con moderación los cereales y tubérculos. Aportan energía.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

El grupo de alimentos de origen animal y las leguminosas está representado con el rojo que indica "alto". No se deben eliminar las leguminosas y alimentos de origen animal, pero es importante cuidar su cantidad y calidad. Aportan proteínas y energía, así como algunas vitaminas y minerales. Las leguminosas son buena fuente de fibra y los alimentos de origen animal aportan colesterol.

## GUÍA PRÁCTICA DE PORCIONES, EL SECRETO ESTÁ EN TUS MANOS



Verduras, arroz o pasta cocidos, frutas  
Tamaño de un puño cerrado  
**1 tza**



**85 gr**  
carne, pollo o pescado  
Tamaño de la palma



**1/2 taza**  
Leguminosas y frutos secos  
Ecuivalente a la mano llena



Ensalada  
Tamaño de dos manos abiertas  
**2 tazas**



**1 cucharada**  
Crema, margarina o aceite  
equivalente a un pulgar



**28 gr**  
Queso  
equivalente a un pulgar

