Aprendamos a **COMER MEJOR**

MPSS. Médez Tapia Marina

GRUPOS DE ALIMENTOS

- **Hay que tener un equilibrio en la forma en la cual hacemos el menú de cada comida**
- **Estar consciente de las porciones**

¿QUÉ APORTA CADA GRUPO?

- Aportan fibra, vitaminas y minerales
- Frutas tienen aporte de azúcar
- Beneficio: mejor tránsito intestinal

- Aporte de carbohidratos, los cuales se transforman en azúcar, transportándose en la sangre para aportar ENERGÍA
- Si la energía no se gasta, se almacena en forma de triglicéridos o grasa subcutánea/abdominal

- Aporte de proteínas
- Las células usan las proteínas para elaboración estructuras, de esa manera se forman tejidos, enzimas, hormonas, etcétera

PORCIONES POR COMIDA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

1 TAZA
El puño de una mano cerrada

2 TAZAS
Lo que cabe en dos manos

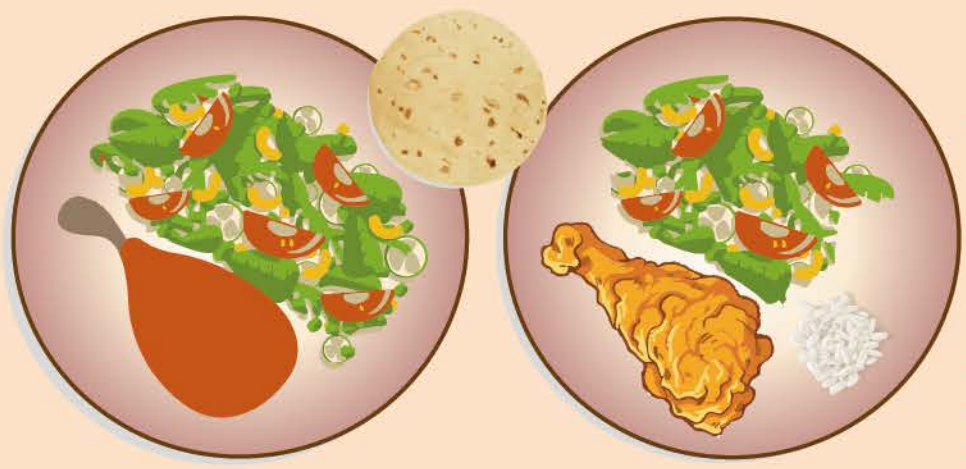
1 CUCHARADITA
La punta de un dedo

- **Verduras: lo que quepa en dos manos juntas**
- **Cereales/harinas/pastas: lo que quepa en un puño**
- **Proteína/Carnes/leguminosas: lo que quepa en la palma**
- **Azúcar/aceite: 1 cucharadita (NO COPETEADA)**

Ejemplo:

BALANCEADO

- Verdura en cantidad adecuada
- Carne en cantidad y preparación adecuada
- Tortilla equivalente a cantidad de cereal o carbohidrato adecuado



NO BALANCEADO

- Verdura en cantidad no adecuada (la mitad).
- Carne con preparación no adecuada (empanizado = +1 de carbohidrato)
- Arroz = +1 de carbohidrato
- Total carbohidratos 2 porciones
- ¿Y si se come con tortilla? Serían 3 porciones si tan sólo se comiera una

¡ANÍMATE A ARMAR TUS MENÚS!

Guía de alimentos mexicana
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf

Contacto: salud@políticas.unam.mx

UMAISC FCPyS
Unidad Multidisciplinaria de Atención Integral en Salud para la Comunidad de la FCPyS

PONTE PUMA
PONTE EL CUBREBOCAS