

Programa Integral de Salud



“El Plato de Bien Comer” es una representación gráfica de los tres grupos de alimentos, la cual se utiliza en nuestro país para la orientación alimentaria.

¿Cómo entender el Plato del Bien Comer?

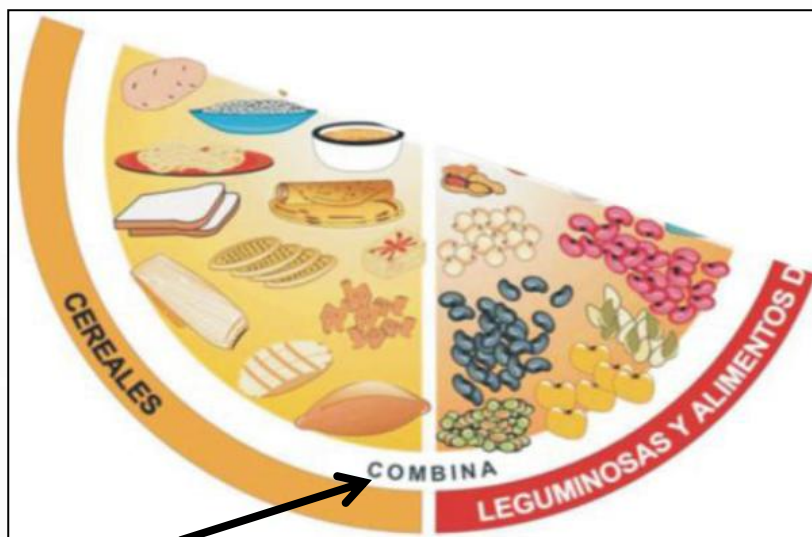
Los tres grupos de alimentos se encuentran en un mismo plato lo que significa que en cada comida se debe agregar un alimento de cada grupo.

Además, cada grupo se encuentra en un espacio del mismo tamaño ya que se debe consumir alimentos de los tres grupos puesto que si alguno de éstos faltará en la dieta se generarían deficiencias de nutrimentos y por lo tanto problemas de salud.

Programa Integral de Salud

A pesar de lo anterior, en el grupo “Leguminosas y Alimentos de origen animal”, el subgrupo de leguminosas tiene un mayor espacio que los alimentos de origen animal, lo que señala que dentro del grupo se deben consumir en mayor cantidad las leguminosas.

Entre el grupo de cereales y el subgrupo de leguminosas se encuentra la palabra “combina” lo que hace referencia a la complementariedad entre éstos para mejorar la proteína de origen vegetal.



Programa Integral de Salud

Por otro lado, los grupos utilizan los colores del semáforo para exponer las cantidades en las que deben consumirse:



¡Alto! Los productos de origen animal se encuentran en color rojo lo que significa que se debe limitar su consumo. Las leguminosas se encuentran en color naranja por lo que se debe consumir en mayor cantidad que los alimentos de origen animal.

¡Precaución! Los cereales se encuentran en color amarillo ya que se deben consumir con moderación.

¡Adelante! Las verduras y frutas se encuentran en verde ya que se pueden consumir libremente.