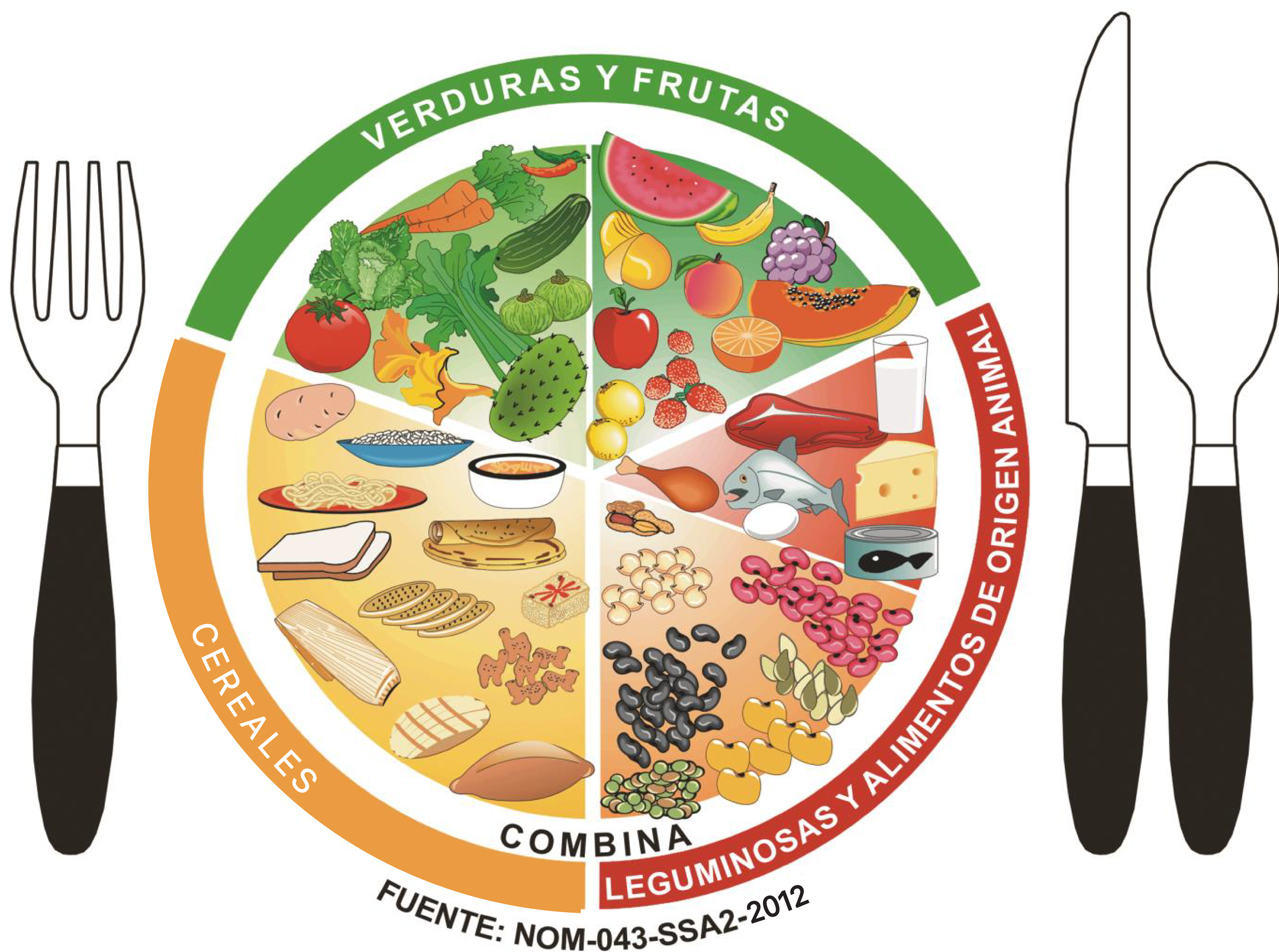


El Plato del Bien Comer

Es la representación gráfica de los porcentajes que deben ocupar los alimentos dentro de nuestro plato de alimentación diaria.

Incluyen los alimentos que necesita nuestro cuerpo y se clasifica en tres grupos:

Son la principal fuente de **vitaminas y minerales**, además aportan fibra, agua y azúcar. Se requiere consumir **5 raciones** al día.



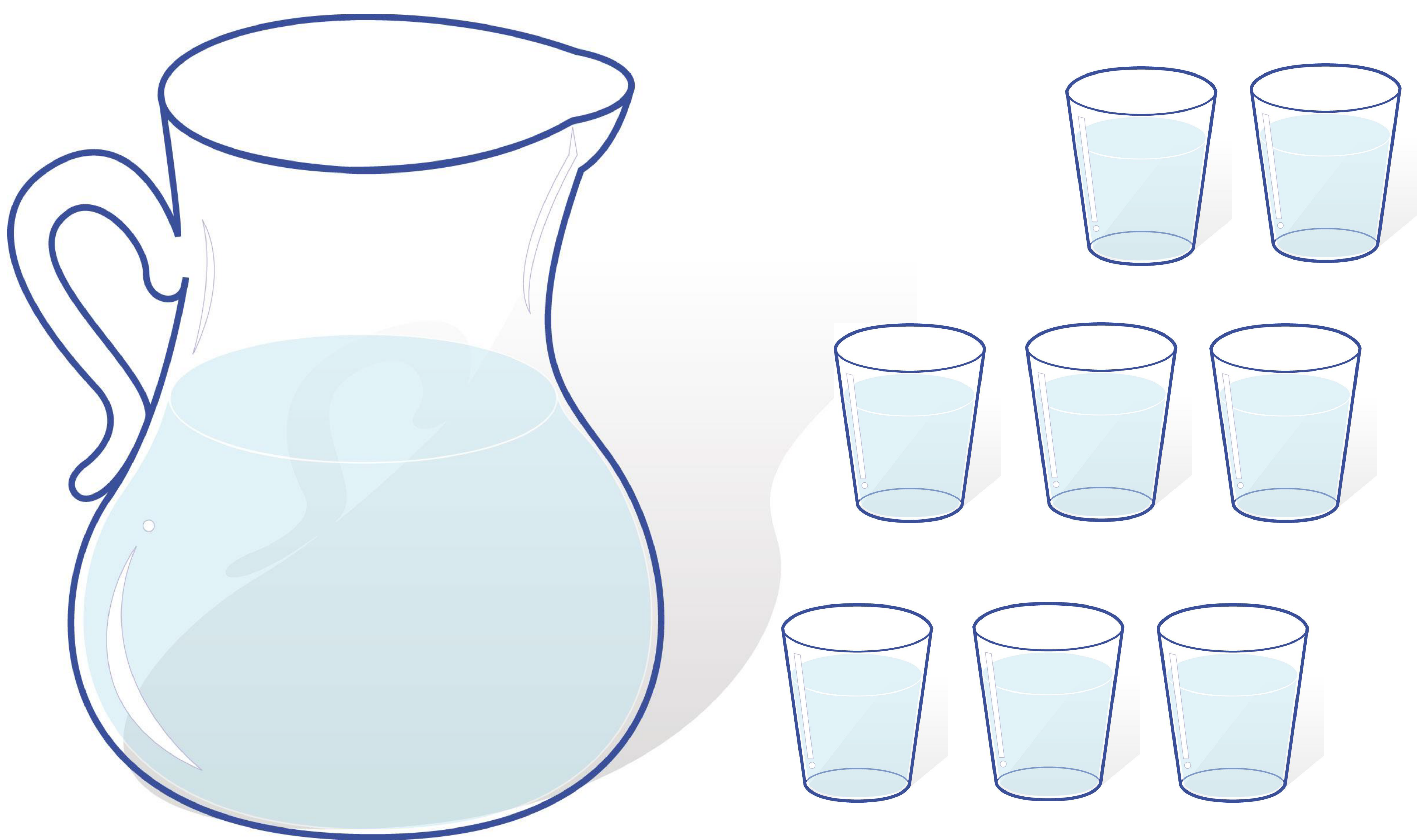
Proporcionan **energía** para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias.

Aportan las **proteínas y hierro** necesarias para el crecimiento y desarrollo, además forman o reponen músculos, piel, sangre, cabello, huesos.

Agua Simple Potable

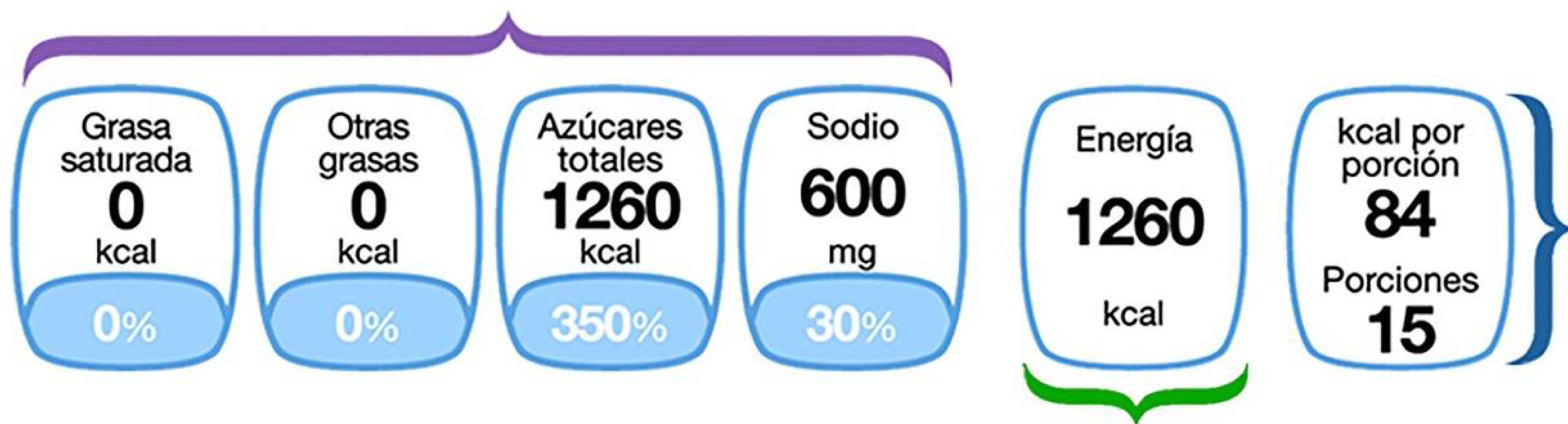
¡Tu Mejor Opción!

- Hidrata el cuerpo.
- Repone los líquidos que se pierden al sudar, respirar y hacer del baño.
- Regula la temperatura.
- Es necesaria para el metabolismo y las funciones corporales.
- No contiene calorías, por lo tanto no engorda.
- Se recomienda beber de 6 a 8 vasos de agua al día.



Etiquetado y Distintivo Nutrimental

Las etiquetas de los productos reportan **los porcentajes** que representan en la ingesta diaria de grasas, azúcares y sodio.



Los envases familiares expresan además, la **energía por porción** y la **cantidad de porciones** que tiene el envase.

Este icono informa claramente el **contenido calórico total** del producto.



El **Distintivo Nutrimental** es un elemento que distingue entre la variedad de productos, y significa que cuenta con los mejores contenidos nutrimentales, lo que te ayudará a tomar mejores decisiones.