

Información

La combinación correcta de alimentos tiene un efecto benéfico en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación como: la obesidad, aterosclerosis (placas de grasa en las arterias), diabetes mellitus y presión arterial alta, entre otros padecimientos.

Otras combinaciones saludables que te recomendamos hacer son:

-   +   Ensalada de lechuga con aceite de oliva
Verduras Aceites de origen vegetal
-   +   Papaya con yogur
Frutas Lácteos
-   +  +   Plato de cereal con leche y un plátano
Cereales Lácteos Frutas
-   +   Ensalada de espinacas con cacahuates
Verduras Oleaginosas**
-   +   Cóctel de fruta con nuez picada
Frutas Oleaginosas**

* Frijol, lenteja, garbanzo, haba, alubia, etc.

** Nuez, almendra, cacahuete, pistache, ajonjolí, etc.

Alimentación Saludable

NO TIRES ESTE FOLLETO PÁSALO A ALGUIEN MÁS



¿Combinas saludablemente tus alimentos?



Tu salud nos mueve

•Xocongo 225 •5º Piso •Col. Tránsito •C.P. 06820
•Delegación Cuauhtémoc •Tel. 5132 0900 • www.salud.df.gob.mx



¿Tienes comentarios sobre algún servidor público? Llama a
HONESTEL
5062-2222

Medicina a Distancia
5132 0909
www.salud.df.gob.mx

LOCATEL
5658 1111

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.


Aliméntate, Muévete y Métete en Cintura en tu Mercado



Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos, todos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo


Combinaciones poco saludables

Procura disminuir su consumo

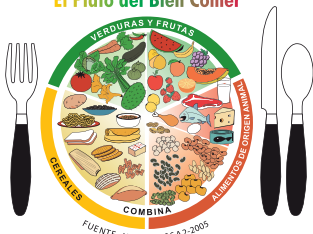
-  Alimentos de origen animal + Alimentos de origen animal = Huevo revuelto con chorizo
-  Alimentos de origen animal + Lácteos + Grasas = Hamburguesa con papas a la francesa y malteada
-  Cereal + Cereal + Cereal = Arroz, sopa de pasta y tortilla
-  Carne empanizada capeada o frita + Aderezos Cremosos = Pollo empanizado con mayonesa

Combinaciones saludables

Aumenta su consumo

-  Alimentos de origen animal + Verduras = Huevo revuelto a la mexicana
-  Alimentos de origen animal + Verduras + Fruta = Hamburguesa con ensalada de verduras crudas y agua de fruta
-  Leguminosas* + Cereales = Plato de frijoles de la olla y tortillas
-  Alimentos de origen animal + Aderezos grasos de origen vegetal = Pollo a la plancha y aguacate

El Plato del Bien Comer



- Da variedad a tu dieta, evita elegir más de un alimento de un grupo en la misma comida
- Disminuye el consumo de alimentos fritos, capeados o empanizados
- Incluye en todas tus comidas verduras y frutas