

AUMENTA



9 CONSUME FRUTAS Y VERDURAS, debes consumir 5 verduras y frutas al día. Es indispensable para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico. También aportan fibra natural necesaria para la digestión.



10 PREFIERE BEBER AGUA SIMPLE POTABLE, tomar agua es muy importante para el organismo, lo conserva hidratado, mantiene la piel sana ayuda a eliminar toxinas que causan deterioro de las funciones. Toma de **6 a 8 vasos** diariamente y evita bebidas azucaradas como refrescos y bebidas a base de frutas.

RECUERDA...

No hay alimentos “buenos” o “malos”, el cuerpo humano requiere de todos los nutrientes para realizar las actividades diarias y mantener en equilibrio cuerpo y mente, **no existe ningún alimento completo**, salvo la leche materna en los primeros meses de vida.

¡Aliméntate correctamente!



Teléfono del Consumidor:

55688722, en la Ciudad de México
y **01 800 4688722**, larga distancia

sin costo en el resto del país. Horario: 9:00 a 19:00 horas de lunes a viernes 10 a 18 horas en fines de semana y días festivos.

Oficinas centrales:

José Vasconcelos 208,
col. Condesa, C. P. 06140,
Ciudad de México

 @Profeco

 Facebook/ProfecoOficial

www.profeco.gob.mx

www.gob.mx/profeco



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



10 CONSEJOS PROFECO ALIMENTACIÓN CORRECTA

Todos buscamos tener una mejor calidad de vida, te presentamos opciones para alimentarnos correctamente conforme a nuestras necesidades y presupuesto.

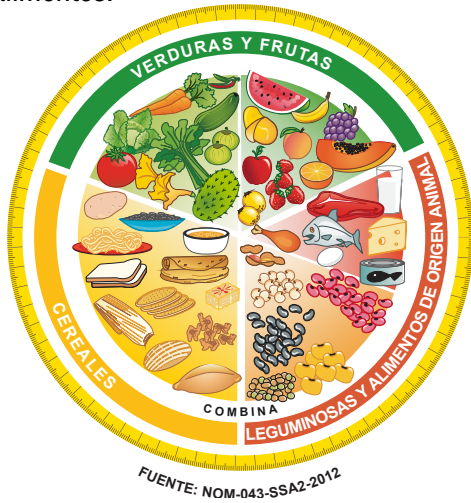
Una alimentación correcta es vital para conservar o alcanzar el peso adecuado, mantener en equilibrio cuerpo y mente y, en consecuencia, un buen estado de salud.



COME SANO, VARIADO Y SUFICIENTE

1 PLATO COLORIDO.

Incluye la mayor cantidad de **colores en tu alimentación**, esto te permitirá generar antioxidantes y eliminar toxinas además de hacer una comida atractiva para la vista. Utiliza el **Plato del Bien Comer** para combinar tus alimentos.



2 DESAYUNA. Tu desayuno debe incluir **un alimento de cada grupo** del Plato del Bien Comer, esto te dará la energía necesaria para realizar tus actividades.

3 DISMINUYE EL CONSUMO DE GRASAS

saturadas y evita las comidas rápidas, su consumo frecuente **es perjudicial para la salud**. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla, carnes rojas, productos de pastelería, galletas y postres. Los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, **abundantes en grasa** y pobres en nutrientes y fibra.



4 COME PESCADO. Incluye sardinas y atún fresco en tus menús, son altos en nutrientes esenciales como el Omega 3, que ayuda a prevenir enfermedades del corazón.



5 NO TE OLVIDES DE LA CENA. Una cena ligera **es tan importante como el desayuno**, le da a nuestro organismo los nutrientes necesarios durante la noche y madrugada, es indispensable para el buen funcionamiento del aparato digestivo.

REDUCE

6 EVITA LOS EXCESOS.

Los alimentos **empaquetados** generalmente contienen grandes cantidades de azúcares, sal, grasas saturadas y trans que dañan tu cuerpo; **consúmelos ocasionalmente** y en pocas cantidades.



7 DISMINUYE EL CONSUMO DE SAL.

Tu ingesta de sal al día debe ser como máximo una cucharadita. Puedes utilizar sales bajas en sodio para cocinar.



8 REALIZA CINCO COMIDAS AL DÍA. Tres comidas principales **desayuno, comida y cena**, y dos refrigerios o colaciones.