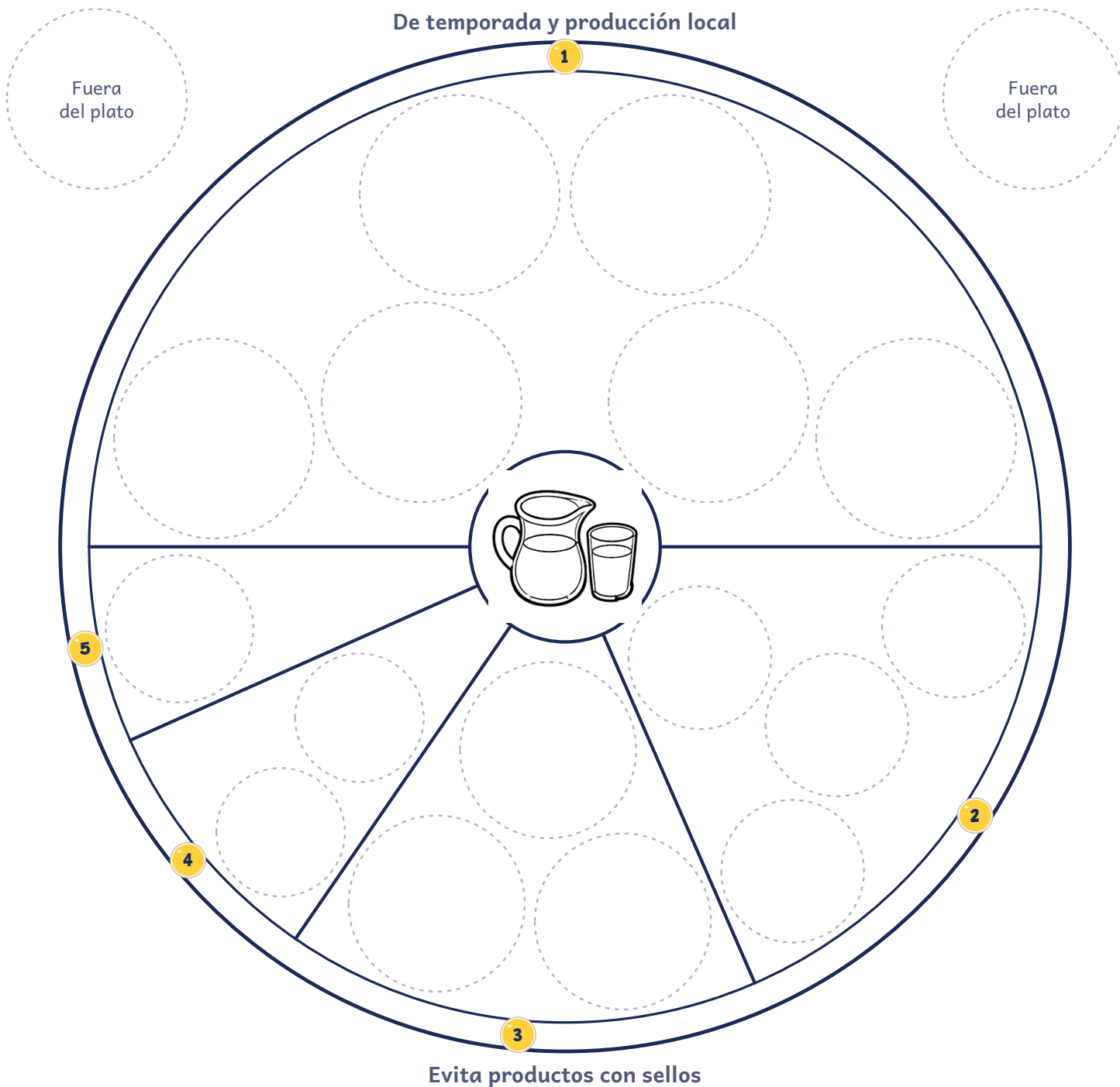


El Plato del Bien Comer recortable

- 1 Recorta los alimentos de la hoja 2 y pega cada uno en un círculo de su grupo. Los dos que no van en el plato, pégalos en los círculos de fuera y explica por qué.



Evita productos con sellos

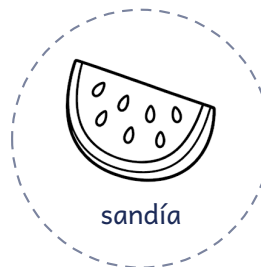
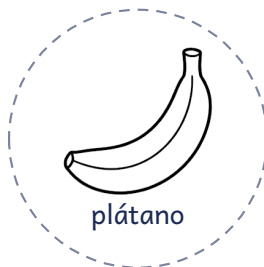
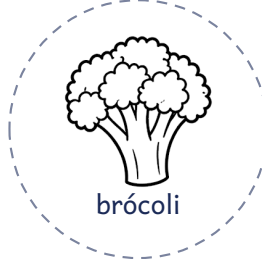
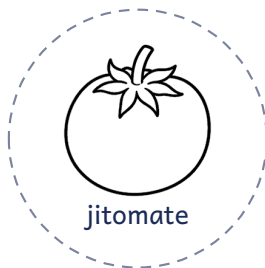
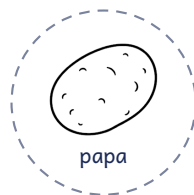
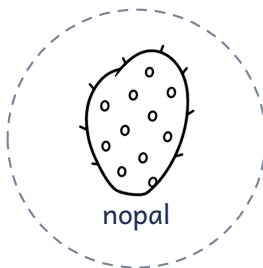
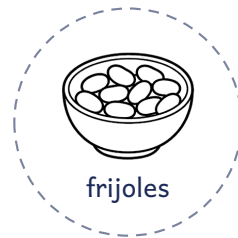
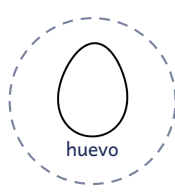
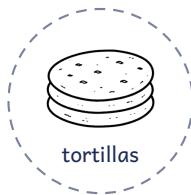
- 1 Verduras y frutas
- 2 Cereales y tubérculos
- 3 Leguminosas
- 4 Alimentos de origen animal
- 5 Aceites y grasas saludables

Fuente: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (Secretaría de Salud, 2023 y 2025).



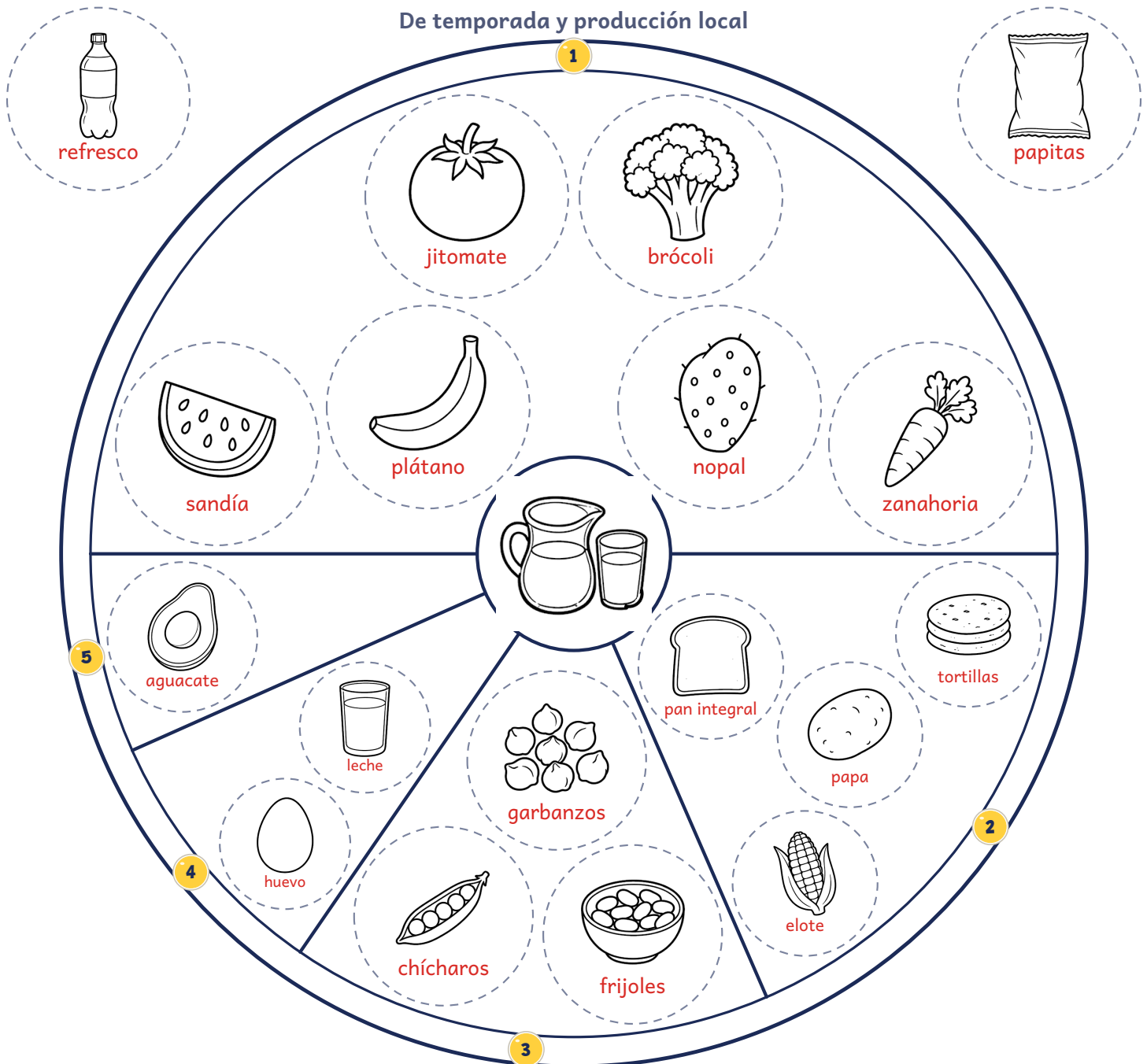
Alimentos para recortar

- 1 Colorea los alimentos y recórtalos por la línea de puntos. Cada círculo es del tamaño de su sitio en el plato.



● El Plato del Bien Comer recortable · Soluciones

Fuera del plato: el refresco y las papitas. Son productos con sellos de advertencia (exceso de calorías, de azúcares, de sodio o de grasas) y no forman parte de ningún grupo.



Evita productos con sellos

- 1 Verduras y frutas
- 2 Cereales y tubérculos
- 3 Leguminosas
- 4 Alimentos de origen animal
- 5 Aceites y grasas saludables

Fuente: Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana (Secretaría de Salud, 2023 y 2025).

