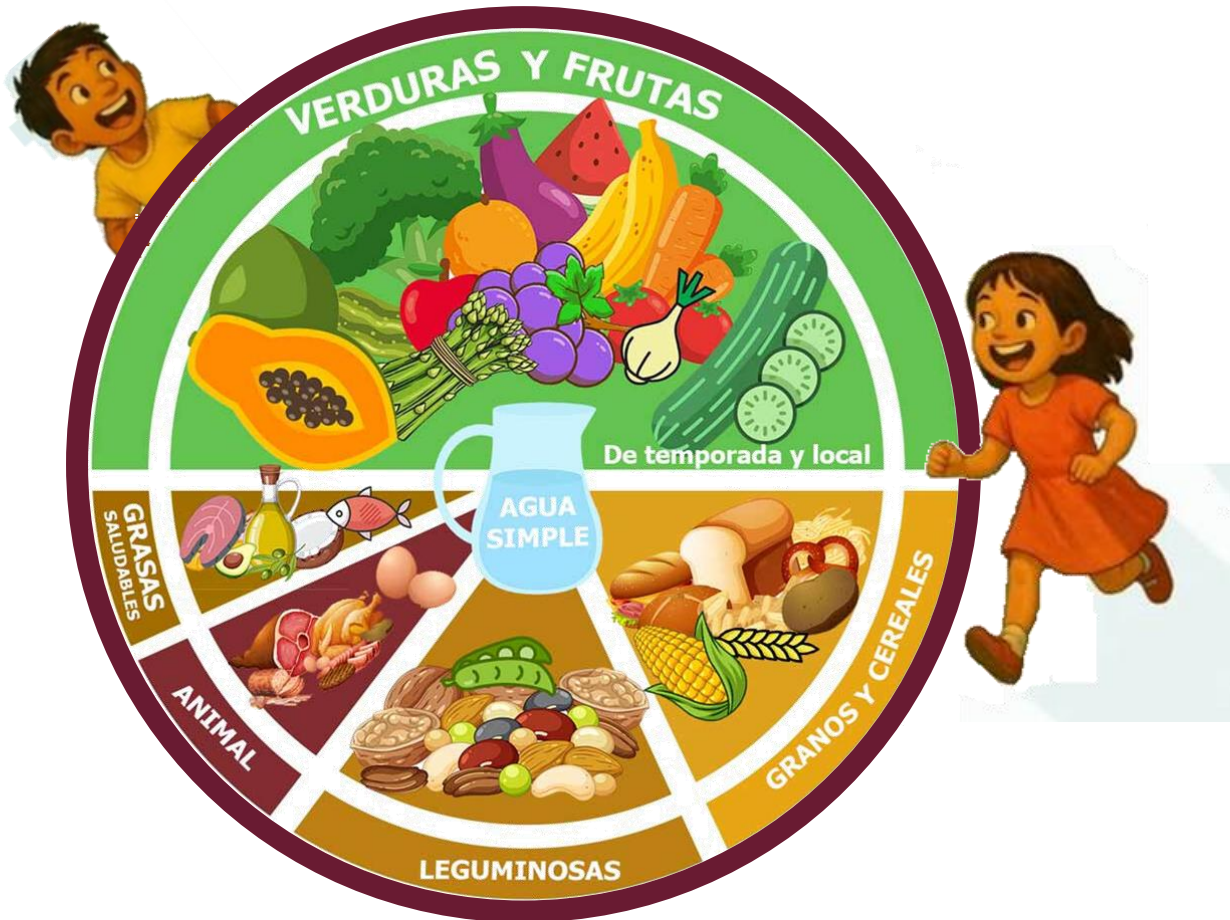


"El plato del buen comer"

Es una guía alimentaria diseñada pensando en la población mexicana, actualizada en 2023 tomando en cuenta las necesidades y problemas relacionados con la dieta.



- 50% Frutas y verduras.
- 20% Cereales y tubérculos.
- 15% Leguminosas.
- 10% Alimentos de origen animal y carnes.
- 5% Aceites y grasas saludables.

