



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO
SANOS Y LISTOS
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

EL PLATO DEL BIEN COMER

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de tus comidas.

¡HOLA!

Este plato del bien comer te ayudará a lograr una **alimentación correcta**.

¡RECUERDA!

Es importante:

- **Comer muchas verduras y frutas.**
- **Suficientes cereales.**
- **Pocas leguminosas y alimentos de origen animal.**

