

Tomar acciones hoy con la alimentación es el primer paso para un cambio en el **estilo de vida.**



El **plato del bien comer** clasifica los alimentos en tres grupos igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación:

- 1) Verduras y frutas
- 2) Cereales y tubérculos
- 3) Leguminosas y alimentos de origen animal



Tendiren®
Medicamento Herbolario



Utilizar las manos para medir el tamaño de las porciones de los alimentos.



Alimento	Tamaño de la porción con la mano	Medida Casera
 Fruta	 Un puño	1 Taza de 240 ml
 Verdura	 Dos palmas juntas ahuecadas	1 Taza de 240 ml
 Pasta, arroz, avena, frijol, haba, lenteja	 Una palma ahuecada	½ Taza de 240 ml
 Carne cocida, pollo, pescado, pulpa de res o de cerdo, ternera, atún, sardina	 Una palma con el grosor del dedo meñique	90 g
 Bebida fría o caliente	 Un puño	1 vaso de 240 ml
 Aceite, mantequilla, mayonesa, crema, azúcar, miel, piloncillo	 Un pulgar	1 cucharadita

Tendiren®
 Medicamento Herbolario

No. de Aviso: 193300202C2188 Clave de Almacén: TD19E776

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/porciones-raciones>



NutraCelltics