



## ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU PLATO



El plato saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. A continuación te presentamos las proporciones adecuadas de los alimentos que hay que consumir para mantener una dieta saludable y equilibrada.

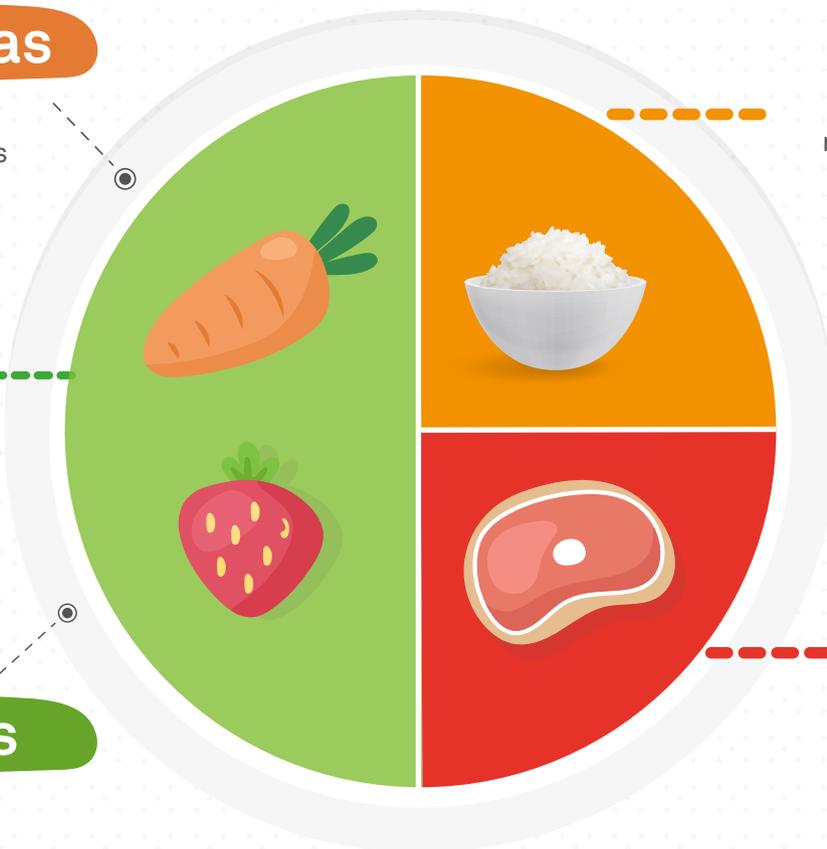
### Verduras

Pueden ser crudas o cocidas

**EL 50 %**  
de la alimentación diaria debe ser compartida entre frutas y verduras.

### Frutas

Se recomienda enteras



### EL 25 %

debe basarse en granos como arroz, maíz o trigo. La mitad de los granos que se consumen deben ser enteros (integrales)

### EL 25 %

debe basarse en proteínas como carnes, huevos o pescado.

**¡RECUERDA HIDRATARTE!**

FUENTE: Colegio de Nutricionistas del Perú