

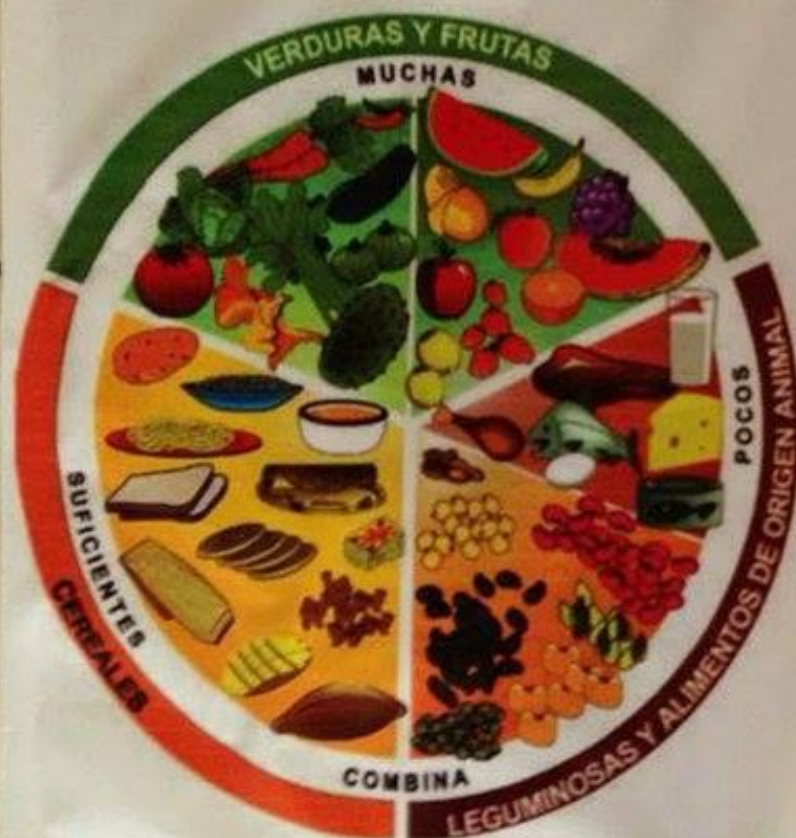


**IGUALA**  
TRANQUILIDAD Y DESARROLLO

## EN EL DESAYUNO, COMIDA Y CENA INCLUYE POR LO MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO

UNIDAD MÉDICA MUNICIPAL

EL AYUNTAMIENTO MUNICIPAL  
IGUALA DE LA INDEPENDENCIA  
2015-2018



NOM-043-SSA2-2013

Divide tu alimentación diaria en 3 comidas principales y dos colaciones para evitar sobrecargas en el estómago y cubrir lo que requieres, por ejemplo:

### DESAYUNO

- Café con leche Frijoles con queso Fruta
- Tortilla o pan

### COMIDA

- Arroz o sopa de pasta
- Carne asada o cocida
- Ensalada de verduras
- Tortilla
- Agua de fruta

### CENA

- Avena con leche
- Fruta

Colación media mañana: Fruta

Colación media tarde: Ensalada de verduras cocidas

**RECUERDA:** Alimentación correcta, muchas verduras y frutas, mucha agua, actividad física y diversión son la clave para mantenerte sano.

### DIETA CORRECTA

COMPLETA

EQUILIBRADA

INOCUA

SUFICIENTE

VARIADA

ADECUADA