



**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN**  
**SECUNDARIA TÉCNICA SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS**  
**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 64**

BUENOS DÍAS, MADRES Y PADRES DE FAMILIA.

La Subdirección de Escuelas de Educación Secundaria Técnica de la AEFCM a través de la **Escuela Secundaria Técnica 64**, **promueven los hábitos alimenticios saludables**; para ello comparten con ustedes **el plato del bien comer y la jarra del buen beber** con el propósito de fortalecer entornos saludables entre las alumnas y alumnos de esta modalidad educativa.



Esta imagen nos permite identificar fácilmente como se dividen los tres grupos alimenticios

**VERDURAS Y FRUTAS**

Aportan vitaminas, minerales y fibra.



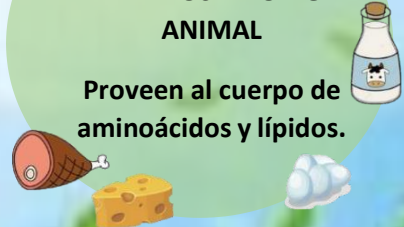
**CEREALES Y TUBÉRCULOS**

Además de aportar vitaminas, son una excelente fuente de carbohidratos



**LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

Proveen al cuerpo de aminoácidos y lípidos.



Pero ¡ojo!, recuerda que una buena alimentación también implica beber suficiente agua durante el día. Lo recomendable es beber agua simple o agua de frutas naturales.  
Bebe por lo menos 2L de agua al día o un vaso de agua cada hora.

Una vez identificándolos, podemos comenzar a crear platillos deliciosos que contengan alimentos de cada grupo de forma balanceada; de esta manera tendremos una comida que nos brindará todos los nutrientes que necesitamos durante el día.

Una vez identificándolos, podemos comenzar a crear platillos deliciosos que contengan alimentos de cada grupo de forma balanceada; de esta manera tendremos una comida que nos brindará todos los nutrientes que necesitamos durante el día.

Si deseas ampliar esta información o tienes dudas sobre las cantidades de alimento adecuadas para tu cuerpo, te recomendamos consultar con tu nutrióloga/o de confianza.

