



El Plato Saludable Panameño

Guía para una Alimentación Equilibrada



Adoptar el Plato Saludable Panameño promueve una vida más **equilibrada** y **sustentable**. Incluir variedad de alimentos puede prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general.

¿Qué es el Plato Saludable Panameño?



Proporción Ideal

Representa el balance perfecto de grupos alimenticios para tu dieta diaria



5 Grupos

Cereales, frutas, verduras, proteínas, lácteos y grasas saludables



Hidratación

8 vasos de agua diarios para mantener tu cuerpo saludable

Modelo Visual y Pedagógico



50% Frutas y Vegetales

Base fundamental rica en vitaminas, minerales y fibra

25% Proteínas Magras

Pescado, pollo o carnes magras

25% Carbohidratos Complejos

Granos integrales, tubérculos y cereales

Guías Alimentarias para Panamá

MINSA, 2019

Variedad Diaria

Come alimentos de todos los grupos cada día para nutrición completa

Condimentos Naturales

Usa ajo, cebolla, culantro, perejil y orégano para dar sabor sin químicos

Menos Sodio

Evita salsas procesadas y productos con alto contenido de sal

Jugos Naturales

Prefiere jugos sin azúcar y evita bebidas azucaradas artificiales

Link del MINSA: [Guías Alimentarias](#) | [Ministerio de Salud de la República de Panamá](#)

Recomendaciones Clave de la OMS

Recomendaciones Clave de la OMS

Actualización 2023

400g

Frutas y Verduras

Consume al menos 5 porciones diarias para prevenir enfermedades crónicas

<10%

Azúcares Libres

Limita el azúcar a menos del 10% de calorías totales diarias

<30%

Grasas Totales

No superar el 30% de calorías, priorizando grasas insaturadas saludables

<5g

Sal Diaria

Mantén el consumo bajo para prevenir hipertensión arterial



 Canva



Explicación de Plato Saludable Panameño

¡Hola! Gracias por cuidar de tu salud, te invitamos a ver el siguiente video y juntos aprender a comer...



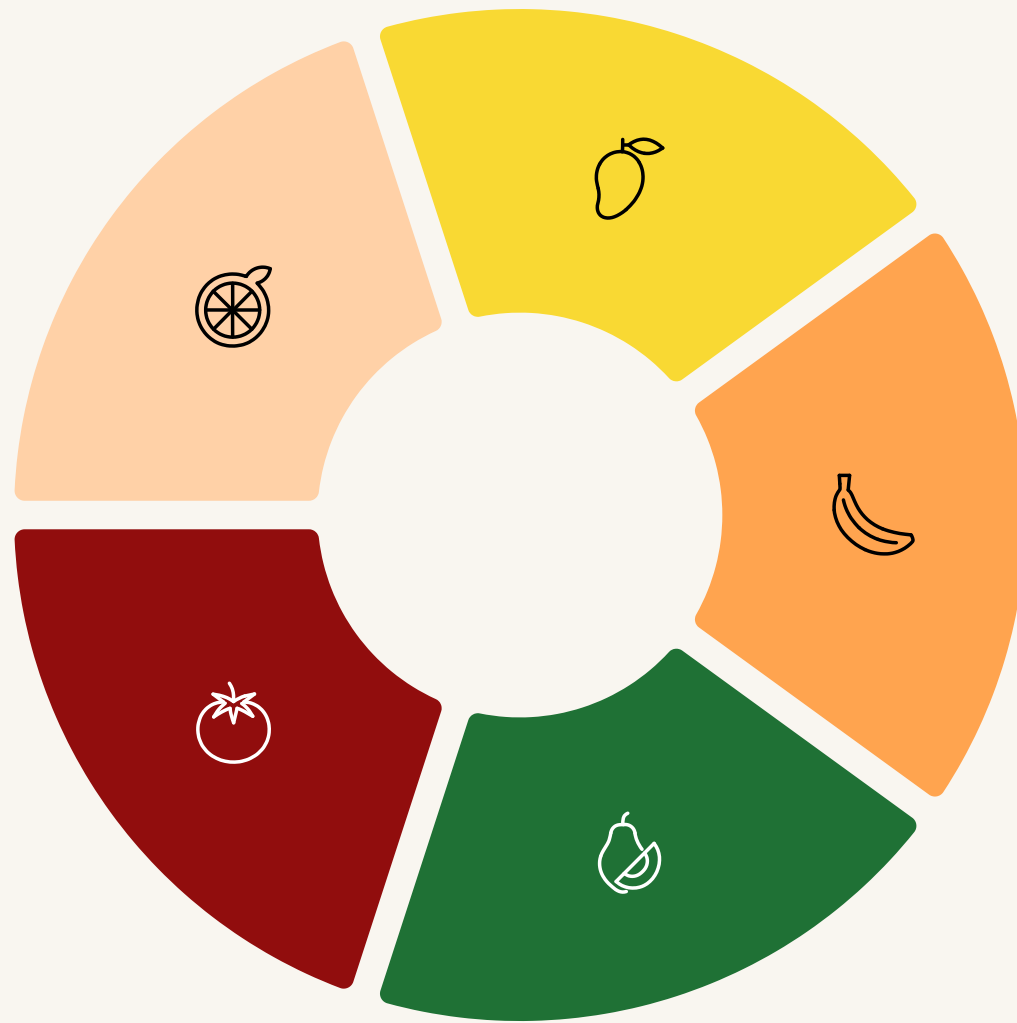
Militza Tomlinson

Estudiante de Nutrición y Diética



Frutas y Vegetales

50% del Plato



Limón

Rica en vitamina C y fibra natural



Mango

Vitamina A, C, E y K

Excelente antioxidante y aliado para la **salud de la piel y sistema inmunológico**.



Guineo

Potasio, Vitamina B6, C y magnesio

Favorece la **energía rápida**, el **rendimiento físico** y la **salud cardiovascular**.



Papaya

Vitamina C, A, Calcio, Ácido fólico y Papaína

Favorece la **digestión**, refuerza defensas y ayuda a mantener una **piel saludable**.



Tomate

Vitamina C, A, K, Potasio y magnesio

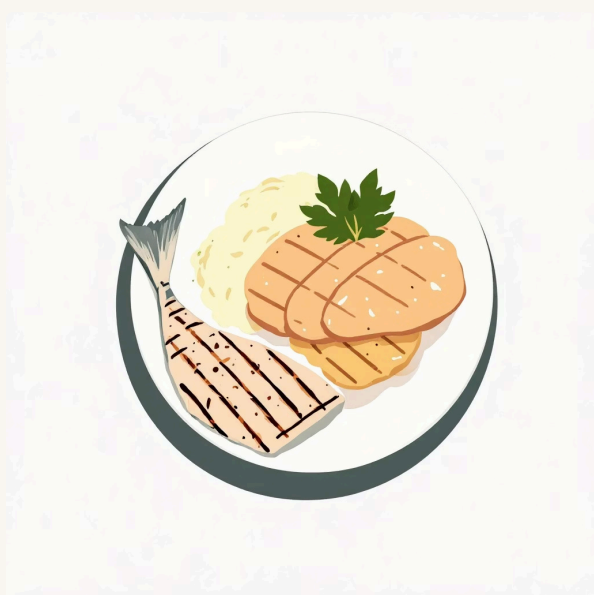
El **licopeno** es un potente antioxidante que protege contra enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Deben cubrir al menos la mitad del plato para máximo beneficio nutricional

Proteínas Saludables

Carnes, Legumbres y Lácteos

25% del Plato



Carnes Magras

Pescado, pollo y huevos sin piel ni grasa visible para proteína de calidad



Legumbres

Frijoles y lentejas, fuente clave de fibra y proteínas vegetales económicas

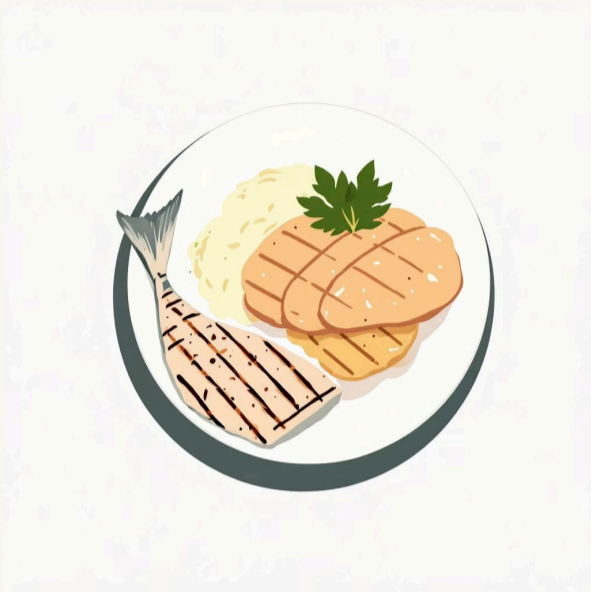


Lácteos Bajos en Grasa

Leche, yogur y queso para calcio y vitamina D esenciales

Granos integrales, Tubérculos y Cereales

25% del Plato



Granos (semillas secas comestibles, ricas en proteínas y fibra)

Guandú, Frijol rojo y frijol negro, Poroto o frijol, Lentejas, Garbanzo



Tubérculos

Yuca, Ñame, Otoe, Papa

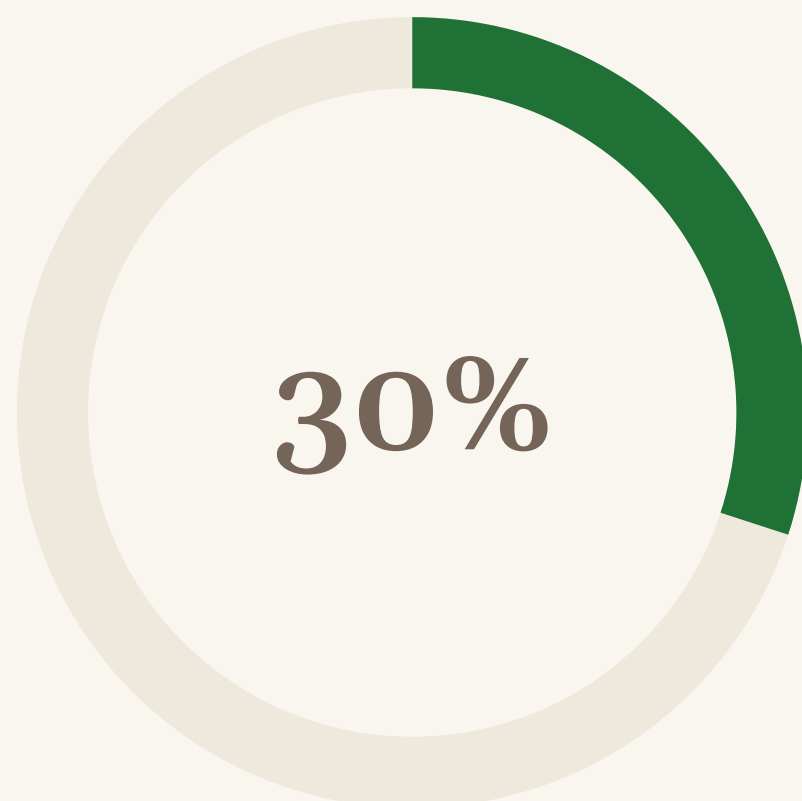


Cereales

Maíz, Arroz, Avena y Trigo

Grasas y Aceites

Usar con Moderación



Límite Calórico

Las grasas no deben superar este porcentaje de tu ingesta diaria



Aceite de Oliva

Grasa monoinsaturada saludable para el corazón



Aceite de Canola

Rico en omega-3 beneficioso



Aceite de Girasol

Vitamina E y ácidos grasos esenciales



Evita grasas saturadas y trans presentes en frituras y productos procesados

Ejemplo de Menú Saludables con la CBFA

1

Desayuno

1/2 plato (50%): Ensalada de frutas tropicales (papaya, mango, banana o sandia) con un toque de avena.

1/4 plato (25%): Yuca, Ñame, Otoe o tortilla de maíz.

1/4 plato (25%): Huevo cocido o revuelto con tomate.

Bebida: Agua o té sin azúcar.

2

1/2 plato (50%): Ensalada fresca de lechuga, pepino y tomate

1/4 plato (25%): Sardina o pollo a la plancha.

1/4 plato (25%): Zapallo o yuca hervida.

Complemento: Fruta natural (naranja o limón).

Bebida: Agua (2 vasos durante la comida).

3

Cena

- **1/2 plato (50%):** Chayote hervido con un poco de sal.

- **1/4 plato (25%):** Sopa de Lentejas con jarrete

- **1/4 plato (25%):** Papa al vapor.

- **Bebida:** Agua o té sin azúcar.

Todos los ingredientes son accesibles y económicos dentro de la canasta básica.

Hábitos Saludables Complementarios

01

Hidratación Constante

Bebe agua durante todo el día, evitando sodas y bebidas azucaradas industriales

02

Actividad Física

Realiza al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado o caminata

03

Preparación Consciente

Cocina con poca sal y sin azúcar añadida para sabores naturales

04

Alimentación Familiar

Promueve comidas conscientes en familia para hábitos duraderos



¡Transforma tu Salud con el Plato Saludable Panameño!

Adopta estas guías para prevenir enfermedades no transmisibles como diabetes y hipertensión

Tu Salud

Está en tu plato y en tus manos cada día

Comparte

Motiva a tu comunidad a comer mejor

¡Etiqueta a alguien que necesita ver esto y empiecen juntos el cambio! 🇵🇦💚