



# EL PLATO SALUDABLE PANAMEÑO

Basado en las Guías Alimentarias MINSA y OMS

## Frutas y verduras: la base de tu desayuno

Un desayuno equilibrado previene enfermedades crónicas y mejora tu salud.

**50%**

Porcentaje de frutas y verduras recomendadas

**25%**

Porcentaje de proteínas y carbohidratos complejos sugeridos

Reduce el azúcar y consume suficiente agua diariamente.