



El Plato Saludable Panameño

50%

El 50% del plato debe incluir **frutas y verduras** para prevenir enfermedades crónicas.

“La alimentación sana es clave para vivir una vida plena y saludable.”

– Ministerio de Salud

Promover un desayuno balanceado es **fundamental** para el bienestar y la salud de todos.

25%

Porcentaje de proteínas magras y legumbres

25% de proteínas son esenciales para una dieta equilibrada.

25%

Porcentaje de carbohidratos complejos

Incluir **carbohidratos complejos** para energía a largo plazo.

10%

Porcentaje de reducción de azúcar recomendado

Limitar el consumo de **azúcar al 10%** mejora la salud general.



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

Aprende más sobre nutrición