

El Plato Saludable

INTRODUCCIÓN

El Plato Saludable Panameño promueve una alimentación equilibrada para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud general de la población.

DISTRIBUCIÓN DEL PLATO SALUDABLE



50% frutas y verduras previene enfermedades crónicas y proporciona nutrientes esenciales.

25% proteínas magras y legumbres para una dieta equilibrada y saludable.



25% carbohidratos complejos de cereales integrales que ofrecen energía duradera y son parte de la canasta básica.

¡Descubre más sobre tu salud!