



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.