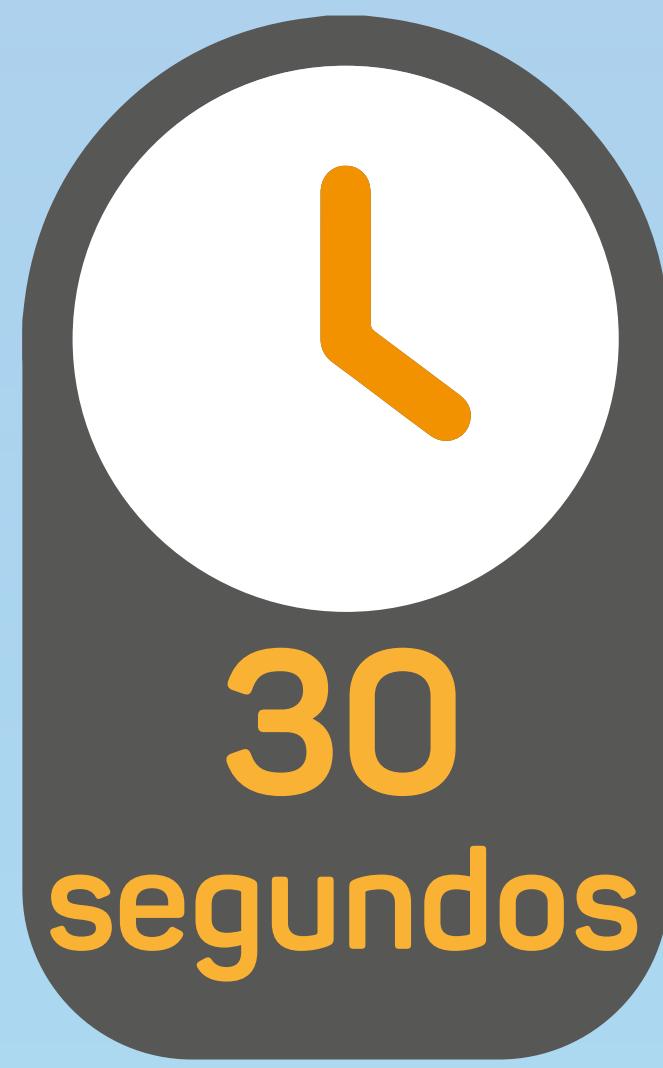


Come despacio

Espera



entre
cada bocado

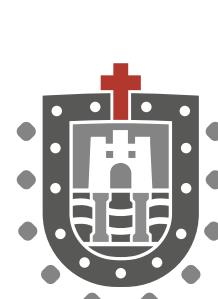


Puedes contar del 1 al 30 para medir
el tiempo que masticas.

"Esta información es con fines de transparencia y operatividad de las acciones de gobierno de servicio a la población; no puede usarse ni atribuirse a ningún partido político con fines electorales o de promoción."



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



***¡Come
siempre
en la mesa!***

Comer en familia fortalece los lazos afectivos, mejora la comunicación e influye en los buenos hábitos alimenticios.

"Esta información es con fines de transparencia y operatividad de las acciones de gobierno de servicio a la población; no puede usarse ni atribuirse a ningún partido político con fines electorales o de promoción."



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz

La falta de agua causa deshidratación y afecta la capacidad física e intelectual

El agua simple potable es la elección más saludable

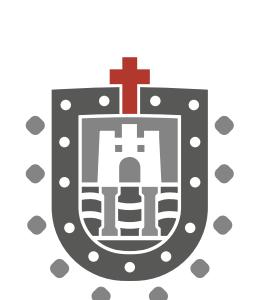


Consúmela durante todo el día y a cualquier hora.

"Esta información es con fines de transparencia y operatividad de las acciones de gobierno de servicio a la población; no puede usarse ni atribuirse a ningún partido político con fines electorales o de promoción."



VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz

Lonchero soludable

No reemplaza
el desayuno
o el almuerzo

Aporta energía

para jugar
y estudiar

Debe ser

fácil de preparar
y rápido de consumir



Contiene

Alimentos energéticos

Ricos en hidratos de carbono como:
tubérculos y cereales integrales.

Alimentos formadores

Proteínicos como: carne, lácteos,
huevos, leguminosas y semillas secas.

Alimentos reguladores

Verduras y frutas locales y de
temporada.

Líquidos

Agua potable o de frutas naturales sin
azúcar.

"Esta información es con fines de transparencia y operatividad de las acciones de gobierno de servicio a la población; no puede usarse ni atribuirse a ningún partido político con fines electorales o de promoción."



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz