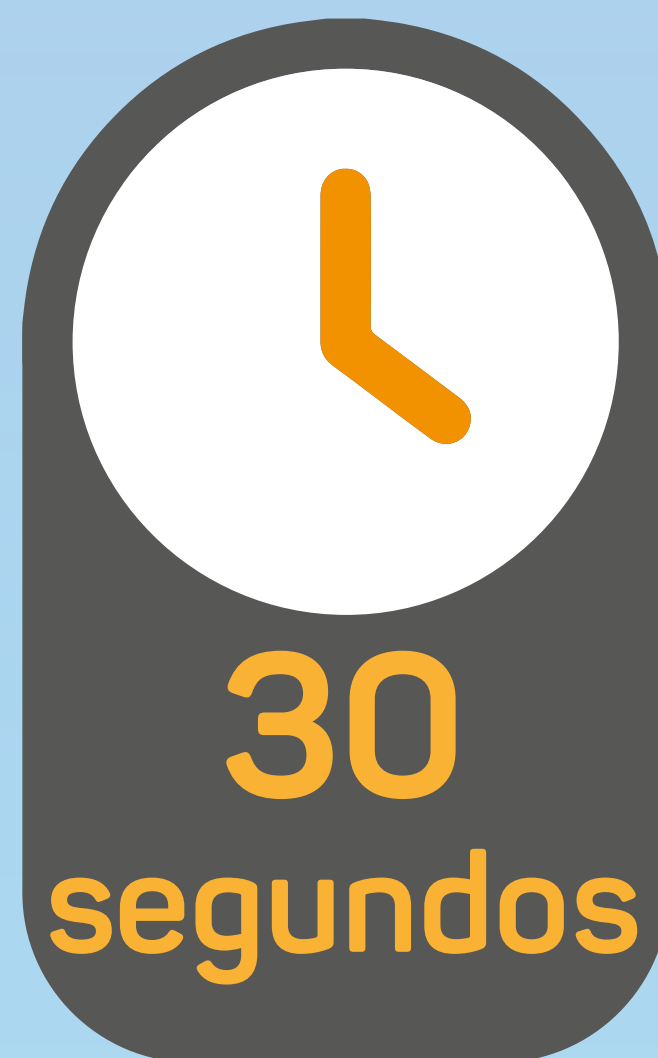


# Come despacio

Espera



entre  
cada bocado

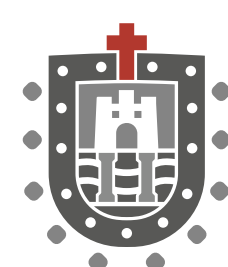


Puedes contar del 1 al 30 para medir  
el tiempo que masticas.

"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



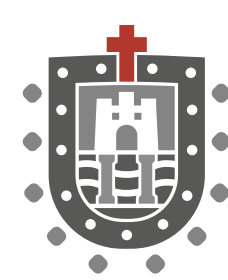
***¡Come  
siempre  
en la mesa!***

**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

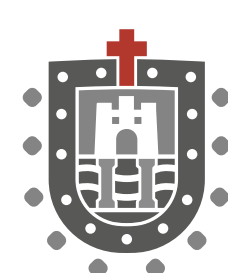


## **Consúmela durante todo el día y a cualquier hora.**

"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."



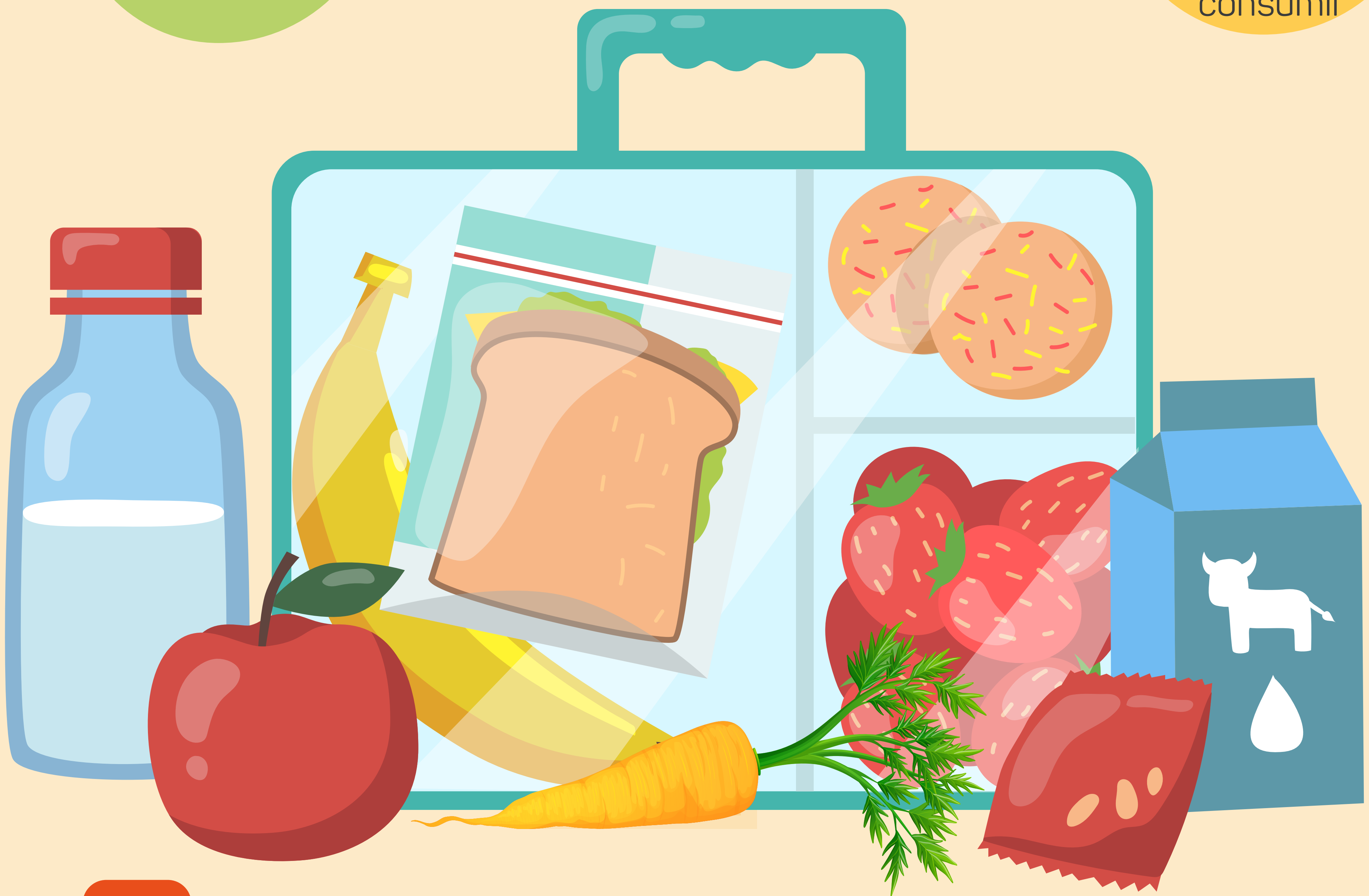
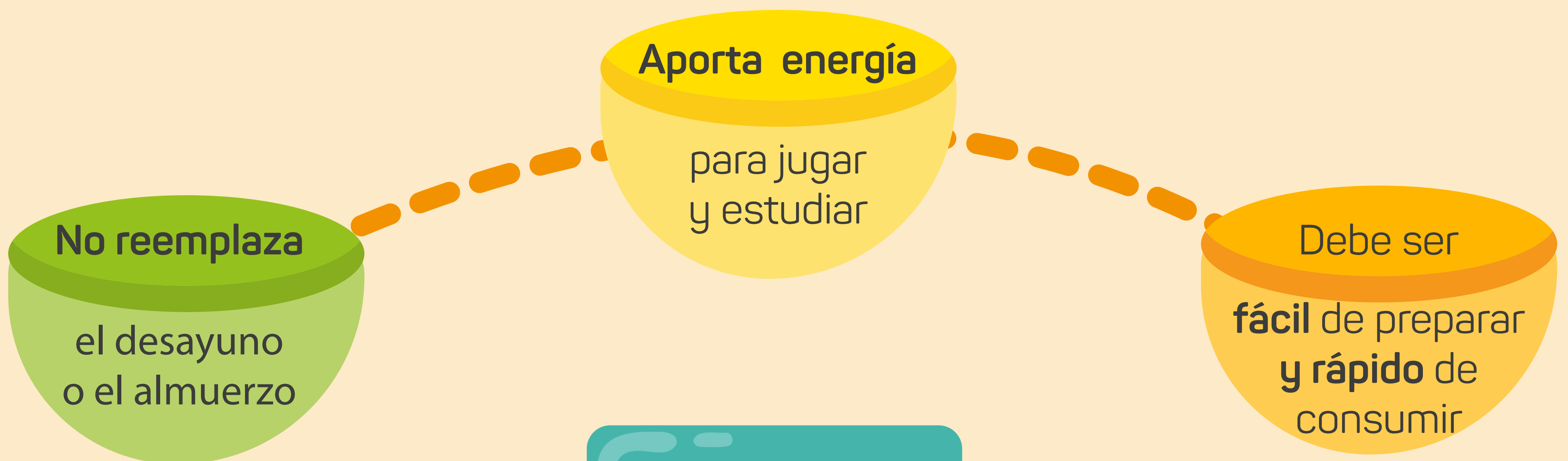
**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SS**  
Secretaría  
de Salud

**SESVER**  
Servicios de Salud  
de Veracruz

# Lonchera saludable

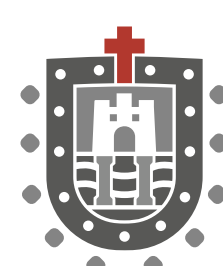


|          |                       |   |
|----------|-----------------------|---|
| contiene | Alimentos energéticos | Ricos en hidratos de carbono como: tubérculos y cereales integrales.    |
|          | Alimentos formadores  | Proteínicos como: carne, lácteos, huevos, leguminosas y semillas secas. |
|          | 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