

¿Qué pongo en mi plato?

En lugar de:



Cereal azucarado y barras energéticas.



Bollería industrial.



Hamburguesa y papas fritas.



Pizza congelada.



Barritas de cereal azucaradas.



Refresco azucarado.

Disfruta de:



Avena con frutas frescas y frutos secos.



Pan tostado integral con aguacate y huevo.



Sándwich de pollo o pavo en pan integral con vegetales.



Pizza casera con base de coliflor y vegetales.



Mezcla de frutos secos y semillas.



Agua natural o infusiones.

vive
Saludable
Vive Feliz

¡Ya es hora de elegir
alimentos saludables!

Clic aquí

Para saber más...

Comer sano, variado y suficiente depende de las elecciones de todos los días.



Educación
Secretaría de Educación Pública

AEF CIUDAD DE MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO