

# Cocina en casa: ¡La receta para una vida saludable!



Los momentos de cocinar en la familia generan emociones como felicidad que se convierten en recuerdos agradables y facilitan el consumo de alimentos y platillos equilibrados y completos.

## Recomendaciones para la planeación, preparación y consumo de platillos saludables con la familia:

1

**Planeación:** Incluye un platillo que tu hija o hijo quiera preparar (evita alimentos con etiquetado frontal).



Para saber más...

[Clic aquí](#)

Mi recetario de refrigerios escolares prácticos, ricos y saludables.

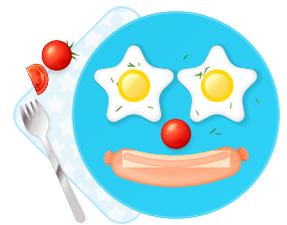
2

**Preparación:** Considera más tiempo del habitual para cocinar, alista los utensilios e ingredientes, ten paciencia y disfruta de tu familia.



3

**Consumo:** Decoren su plato para tener un momento divertido y atractivo. Sirve porciones pequeñas y no enciendas pantallas.



**Ya es hora de preparar comidas saludables y nutritivas.**

vive  
**Saludable**  
Vive Feliz



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

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