

La Organización Mundial de la Salud (OMS),
recomienda consumir al menos
400 gramos o 5 porciones de verduras y frutas al día,
que aportan fibra, favorecen una menor densidad energética de la dieta
y reducen el riesgo de desarrollar
Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (ECNT).

Los mexicanos no cumplimos con esta recomendación

¿Quieres mejorar tu consumo de verduras y frutas?

- Empieza tus comidas con una ensalada o sopa
- Agrega a guisados o como guarnición
- Consume fruta como postre

¿A cuánto equivale una porción?

FRUTAS



Una fruta mediana

= **el tamaño
de tu puño**

Fresca o congelada



= **½ taza**

Fruta seca



= **¼ taza**

VERDURAS



Verdura de hoja cruda

= **1 taza**

Fresca o congelada



= **½ taza**



Jugo de verduras

= **½ taza**

SÍGUENOS



@eltlacualero

¡DE TI DEPENDE!



En la cafetería El Tlacualero promovemos un consumo adecuado de verduras y frutas de temporada, incluyéndolas en nuestros platillos en diferentes preparaciones y presentaciones, como sopas, ensaladas, sándwiches, omelettes, guisados y distintas guarniciones.

Te invitamos a aprender a cocinar verduras y frutas en formas variadas y consumirlas en todas tus comidas.

Tlacualero es un término que proviene del náhuatl *tlacualli* que significa comida o alimento y se refiere a quien trae la comida.

FUENTE Héctor Bourges Rodríguez
El Tlacualero,
Alimentación y Cultura de los Antiguos Mexicanos
INCMNSZ, 2016

Visítanos
de 6:30 a 20:00 horas
o haz tu pedido
vía whatsapp
y lo tendremos listo
cuando vengas

55 4081 7566



¡DE TI DEPENDE!