



Porque nos importa tu salud, promovemos la alimentación saludable y la prevención de enfermedades

Q

Diseñamos y ofrecemos menús saludables y variados

3

Controlamos la cantidad de sal y azúcar en las preparaciones



Cuidamos el tamaño de las porciones en platillos, tortillas y bolillos



Ofrecemos opciones ovolactovegetarianas (incluye huevos, lácteos y vegetales)



Verificamos la calidad e higiene de los alimentos durante todo el proceso



Servimos sopas de verduras o leguminosas, ensaladas y guarniciones de verduras al vapor



Fomentamos el consumo de agua natural e infusiones



**i**DE TI DEPENDE!









Porque nos importa tu salud, cuidamos lo que comes y el entorno ambiental



3

Clasificamos y separamos los residuos durante todo el proceso



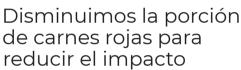
Recolectamos el aceite vegetal utilizado para proteger el medio ambiente



Buscamos sensibilizar y promovemos que se sirva sólo lo que se va a comer para evitar el desperdicio



Lavamos frutas, verduras y superficies con productos biodegradables





Usamos recipientes biodegradables para las colaciones















### **Beneficios**

Comida fresca de todos los grupos cada día

Porciones adecuadas

2

3

Manejo higiénico

Variedad de platillos para elegir











Infusiones y agua sin azúcar añadida Preparación baja en sodio y en grasas



7

Práctico y accesible



**IDE TI DEPENDE!** 









Porque nos importa tu salud, iCAMBIAMOS!

	TOAMBIAMOS.	
	Ajustamos el tamaño de las porciones	
	Ampliamos la variedad de verduras y ensaladas	
	Proporcionamos platillos a la plancha, asados, al vapor	
	Sustituimos el agua de sabor por infusiones de frutas	7
	Incrementamos la oferta de fruta fresca	
	Incorporamos café sin azúcar	

Contamos con un ambiente agradable y horario flexible











PARA VIVIR MEJOR

## Pensando en tu salud, hemos modificado el menú.

Ejemplo en la hora de la comida:







**¡ME CUIDO!** 

Respeto el horario para mis comidas



Me lavo las manos antes de ir al comedor



Evito introducir postres, sal, azúcar o refrescos



Soy conciente que me sirven las porciones correctas



Elijo sólo lo que voy a consumir para no desperdiciar



Elimino distractores durante la comida



Disfruto el momento al consumir mis alimentos













# COMEDOR INSTITUCIONAL SOY CONSTANTE

Consumo las porciones recomendadas

Evito introducir alimentos y bebidas ajenos al comedor

2

Tomo sólo lo que voy a consumir

3

Dejo en su lugar la charola con la loza y los cubiertos completos

4

Elijo ensaladas diariamente

5

Incluyo infusiones y agua natural en lugar de bebidas azucaradas

6

Utilizo el tiempo establecido para el consumo de mis alimentos

7





















Solicita sólo lo que vas a comer y evita desperdicios



Bebe las infusiones que te ofrecemos y no introduzcas bebidas azucaradas



Acompaña tus alimentos con agua simple



Considera las opciones vegetarianas













