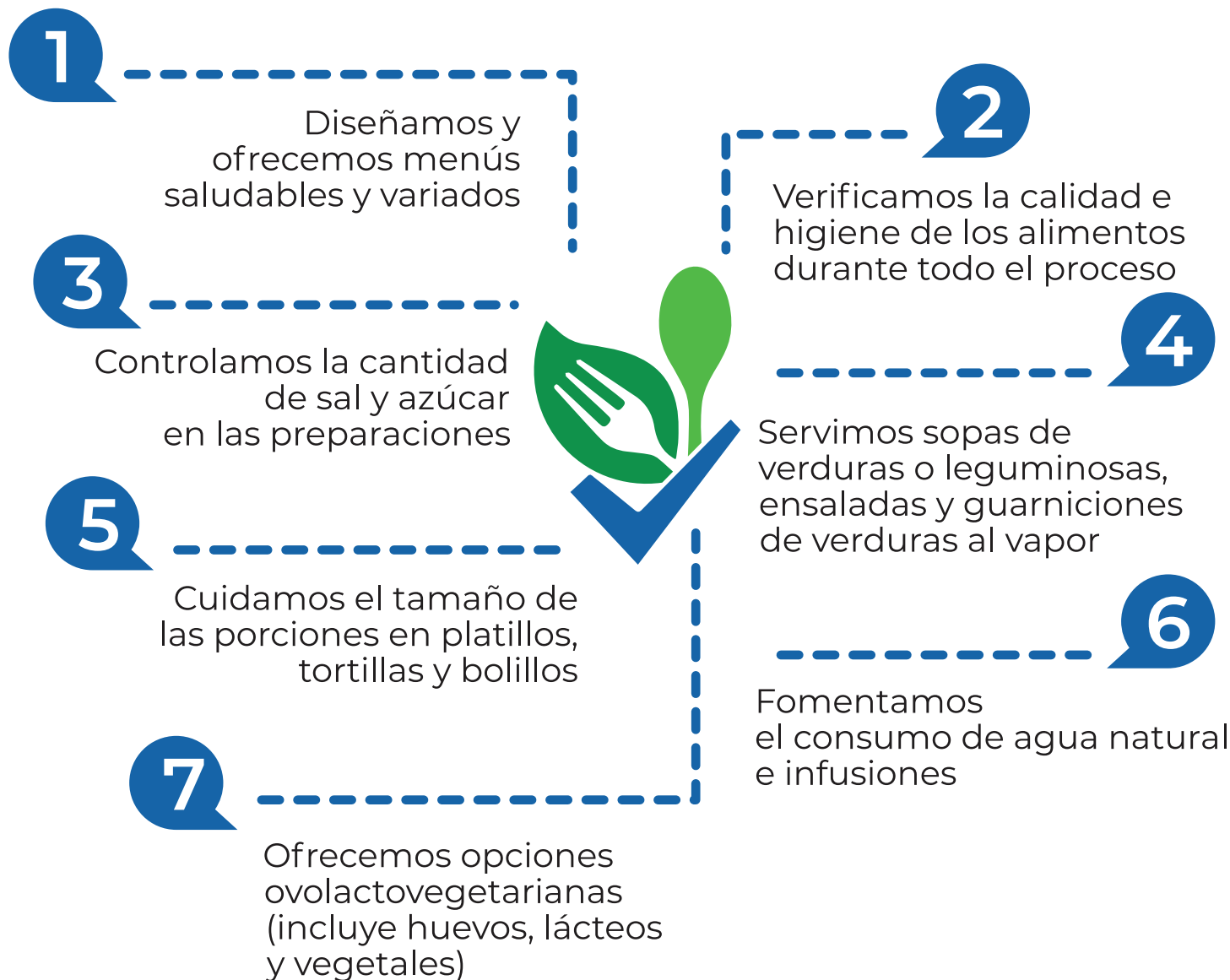




COMEDOR INSTITUCIONAL

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



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR
PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL

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

1

Ofrecemos verduras y frutas de temporada

3

Clasificamos y separamos los residuos durante todo el proceso

5

Recolectamos el aceite vegetal utilizado para proteger el medio ambiente

7

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

2

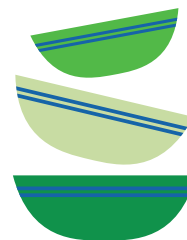
Lavamos frutas, verduras y superficies con productos biodegradables

4

Disminuimos la porción de carnes rojas para reducir el impacto ambiental

6

Usamos recipientes biodegradables para las colaciones



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

#VidaSaludableSostenible

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL

Beneficios

1

Comida fresca
de todos los grupos
cada día

2

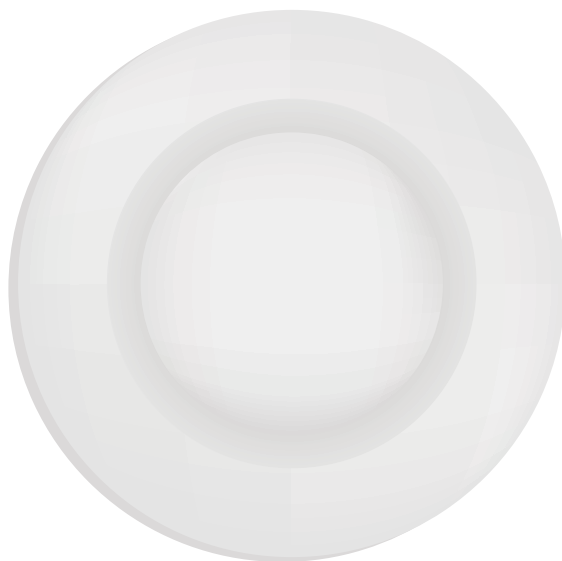
Porciones
adecuadas

3

Manejo higiénico

4

Variedad de platillos
para elegir



5

Infusiones y agua sin
azúcar añadida

6

Preparación baja
en sodio y en grasas

7

Práctico y accesible



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

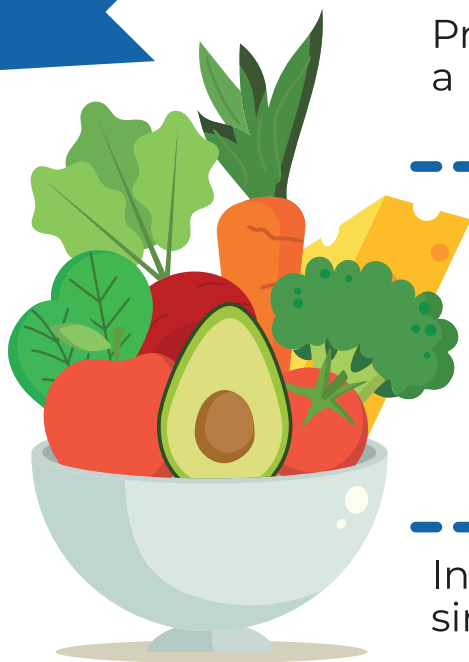


PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL

Porque nos importa tu salud,
¡CAMBIAMOS!



----- 1

Ajustamos el tamaño
de las porciones

----- 2

Ampliamos la variedad
de verduras y ensaladas

----- 3

Proporcionamos platillos
a la plancha, asados, al vapor

----- 4

Sustituimos el agua de sabor
por infusiones de frutas

----- 5

Incrementamos la oferta
de fruta fresca

----- 6

Incorporamos café
sin azúcar

----- 7

Contamos con un ambiente
agradable y horario flexible



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

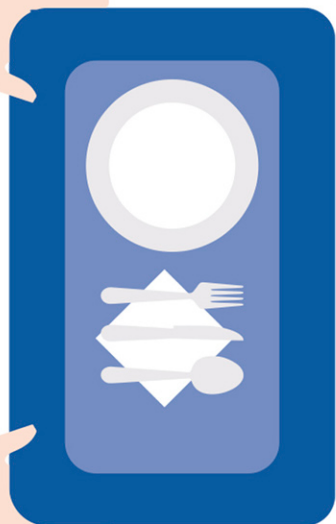
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL ¡ME CUIDO!



Respeto el horario para mis comidas

1

Me lavo las manos antes de ir al comedor

2

Evito introducir postres, sal, azúcar o refrescos

3

Soy consciente que me sirven las porciones correctas

4

Elijo sólo lo que voy a consumir para no desperdiciar

5

Elimino distractores durante la comida

6

Disfruto el momento al consumir mis alimentos

7



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL SOY CONSTANTE



- 1 Consumo las porciones recomendadas
- 2 Evito introducir alimentos y bebidas ajenos al comedor
- 3 Tomo sólo lo que voy a consumir
- 4 Dejo en su lugar la charola con la loza y los cubiertos completos
- 5 Elijo ensaladas diariamente
- 6 Incluyo infusiones y agua natural en lugar de bebidas azucaradas
- 7 Utilizo el tiempo establecido para el consumo de mis alimentos



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



COMEDOR INSTITUCIONAL FESTEJA SANAMENTE

- 1
- Continúa con tu alimentación saludable, acude al comedor institucional
- 2
- Inicia tu comida con una ensalada
- 3
- Solicita sólo lo que vas a comer y evita desperdicios
- 4
- Bebe las infusiones que te ofrecemos y no introduzcas bebidas azucaradas
- 5
- Acompaña tus alimentos con agua simple
- 6
- Considera las opciones vegetarianas
- 7
- Valora y cuida tu comedor institucional

