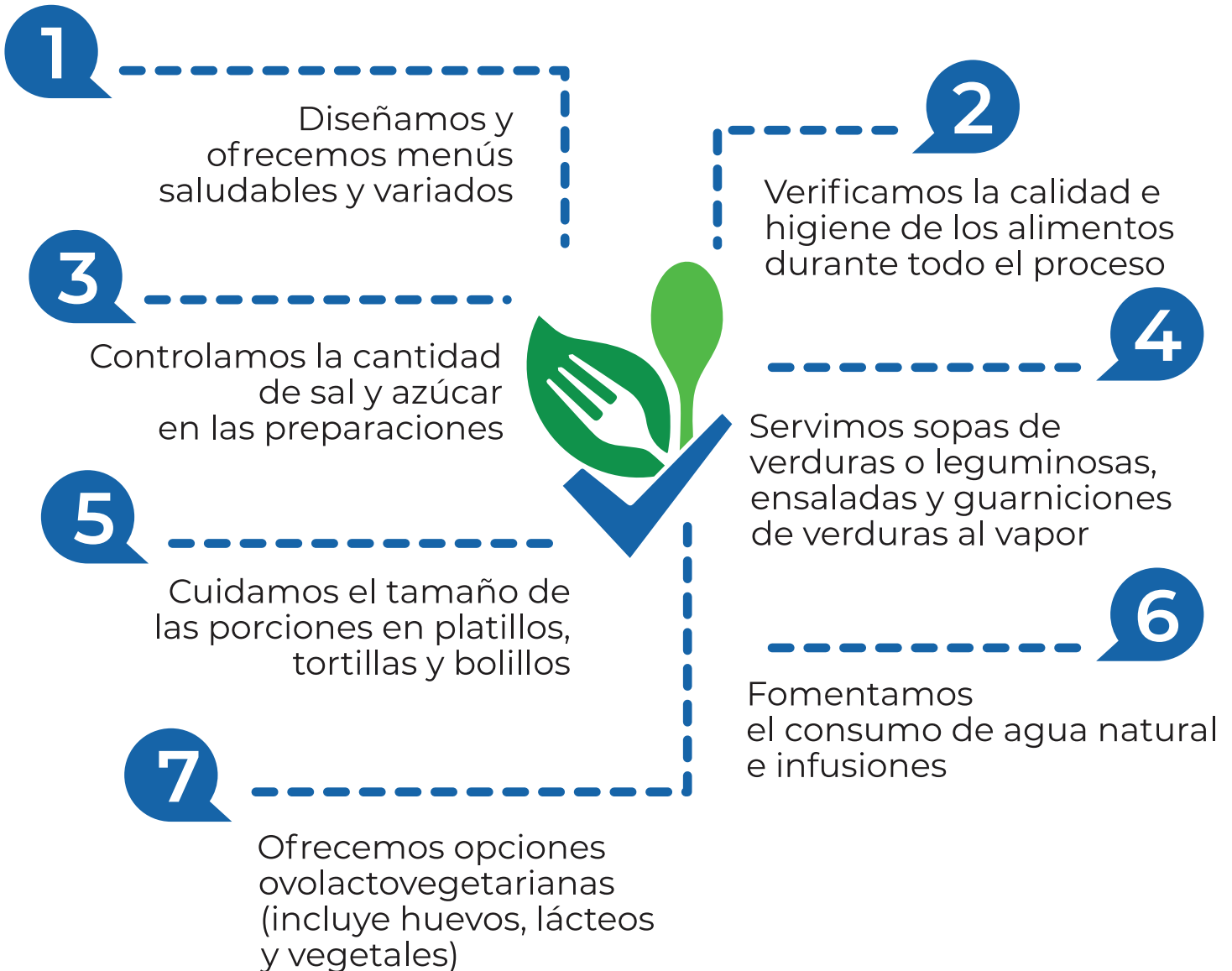




COMEDOR INSTITUCIONAL

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

2

Lavamos frutas, verduras y superficies con productos biodegradables

3

Clasificamos y separamos los residuos durante todo el proceso

4

Disminuimos la porción de carnes rojas para reducir el impacto ambiental

5

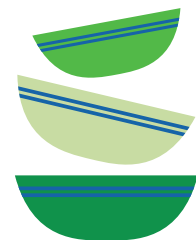
Recolectamos el aceite vegetal utilizado para proteger el medio ambiente

6

Usamos recipientes biodegradables para las colaciones

7

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



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

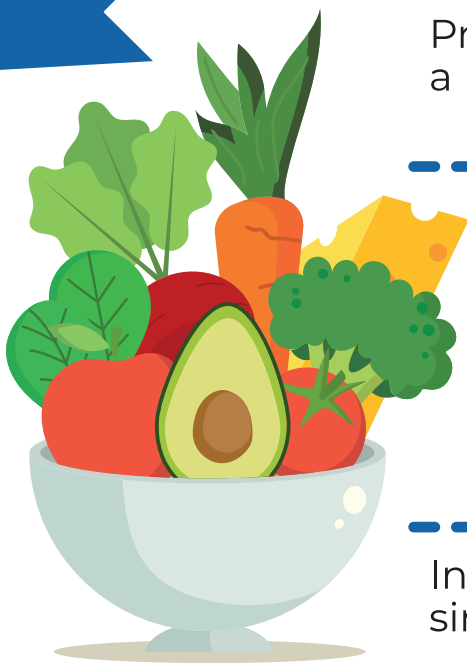


PARA VIVIR MEJOR



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®

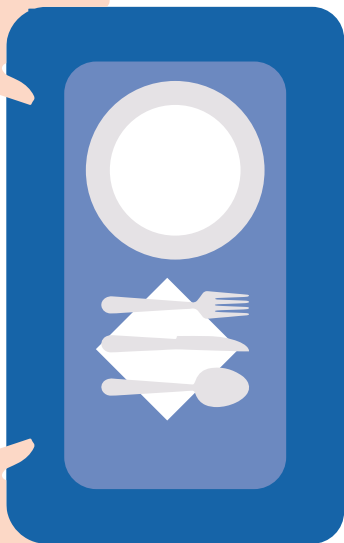
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



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



Consumo las porciones recomendadas

1

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



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

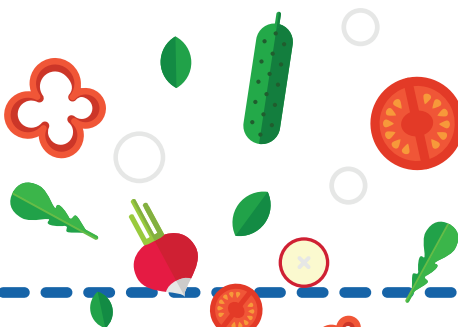


PARA VIVIR MEJOR



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



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR