



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO  
**SANOS Y LISTOS**  
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN MENÚ SALUDABLE

### → CUANDO HAGAS TUS COMPRAS...

1. Escoge verduras y frutas de temporada, son más frescas y económicas.



2. Fijate que el color de la carne sea intenso y brillante.



3. Elige productos con ingredientes 100% naturales.



4. Involucra a las niñas y niños en tareas sencillas como el seleccionar las verduras y las frutas.



5. Consume alimentos típicos de tu región como el nopal, el maíz o el frijol.





NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO  
**SANOS Y LISTOS**  
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN MENÚ SALUDABLE

### → CUANDO PREPARES TUS ALIMENTOS...

1. Toma en cuenta las medidas de higiene necesarias para cuidar de la salud de tu familia.



2. Utiliza aceites vegetales como el de girasol, maíz o soya.



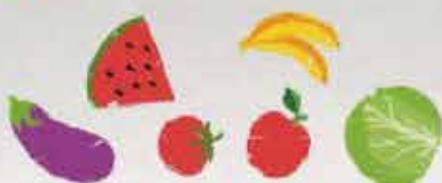
3. Evita el uso de manteca de puerco o mantequilla.



4. Prepara tu comida con poca sal y sustitúyela por especias como pimienta, clavo, epazote, entre otras.



5. Incluye en tus menús muchas verduras y frutas, suficientes cereales y poca carne o leguminosas.





NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO  
**SANOS Y LISTOS**  
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN MENÚ SALUDABLE

### ➔ A LA HORA DE COMER...

1. Siéntense a la mesa y no frente al televisor.



2. Mantén un ambiente tranquilo y armónico para lograr un momento agradable.



3. Evita comer con prisas.



4. Coloca al centro de la mesa una jarra de agua simple potable.



5. No incluyas el salero en tu mesa.



6.

Vigila que las niñas y niños se laven las manos antes de comer y los dientes al finalizar.

7. Aprovechen el momento para convivir en familia.

