



# LUNES consciente

Consumir platillos a base de plantas, como picadillo de lentejas, caldo de habas, tacos de verdolagas con papa o ceviche de coco, protege la salud porque estos tienen:



Bajo contenido de  
grasa y sodio



Cero  
colesterol



Alto contenido de  
potasio, fibra y folato



Bajo índice  
glicémico



Alto contenido de  
hierro y proteína



## #COMECONSCIENTE

Promovemos un mundo saludable y sostenible con la sustitución del 20% de los productos de origen animal por deliciosas opciones a base de plantas.



SEV  
ESTADO DE VERACRUZ

VER Educación  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



COME  
CONSCIENTE  
CONSTRUYENDO UN MUNDO  
SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Programa  
Estilos de Vida  
SALUDABLE