



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