

Ayuda a Jennifer a descifrar las palabras secretas de un consumo saludable.



RESPUESTAS: Desayuna todos los días, Prepara tu refrigerio sano, Come verduras en cada comida, Actívale, Lava tus dientes.

Lic. Lorena Martínez Rodríguez
Procuradora Federal del Consumidor

Miembros del 1er. Consejo Consultivo de Pequeños Consumidores



- Alejandro Sierra Pérez
- Cintha Itzel Hernández González
- Dania Raquel Chávez Robinson Bours
- Fabricio Águila Juárez
- Jannet López Miranda
- Jennifer López Miranda
- José Daniel Sánchez Vázquez
- Rogelio Adrián Flores Zavala

@r_consumidor
@profeco1 @profeco2
Facebook.com/profeco
tel. 55 68 87 22
01 800 468 8722



Para crecer sano, lo mejor es
¡UN CONSUMO SALUDABLE!

Para desarrollarte, jugar y aprender,
aliméntate sanamente todos los días.



Procuraduría Federal del Consumidor / Coordinación General de Educación y Divulgación / Teléfono del Consumidor 01 800 4688722 / www.profeco.gob.mx / febrero 2014

¡Alimentarte es muy importante!

Desayuna o come antes de salir de casa para ir a la escuela, tendrás más energía al realizar tus actividades, como jugar y aprender.

Recuerda usar el Plato del Bien Comer para que incluyas los 3 grupos de alimentos en tu desayuno, comida y cena.



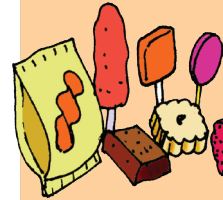
¡Llegó la hora del recreo!

Ayuda a tus papás a preparar en casa un refrigerio nutritivo con alimentos que te agraden.



En el desayuno, comida y cena incluye siempre verduras o frutas.

Prefiere agua simple en lugar de refresco. ¡Es más saludable!



Son ricas por su sabor dulce, salado o picante, pero no las comas en exceso. Modera su consumo.

Lava tus dientes después de cada comida y sobre todo si comes golosinas para evitar las horribles caries.



Cuando comas botanas, fíjate que no tengan más de 180 mg de sodio en una porción.

Prefiere galletas sin relleno, así tendrán menos grasas y azúcares y por lo tanto, menos calorías.



¡Actívate!

¡Muévete!
La actividad física es saludable para tu bienestar.



Juega, baila, corre, brinca, patina, sal a pasear en bici, practica algún deporte o danza, cuando menos 30 minutos al día. Además de mantenerte sano, te divertirás mucho.



Usa gorra, manga larga y ropa de colores claros. No olvides utilizar protector solar.



Procura bañarte diario para refrescarte y activarte, además de evitar algunas enfermedades.