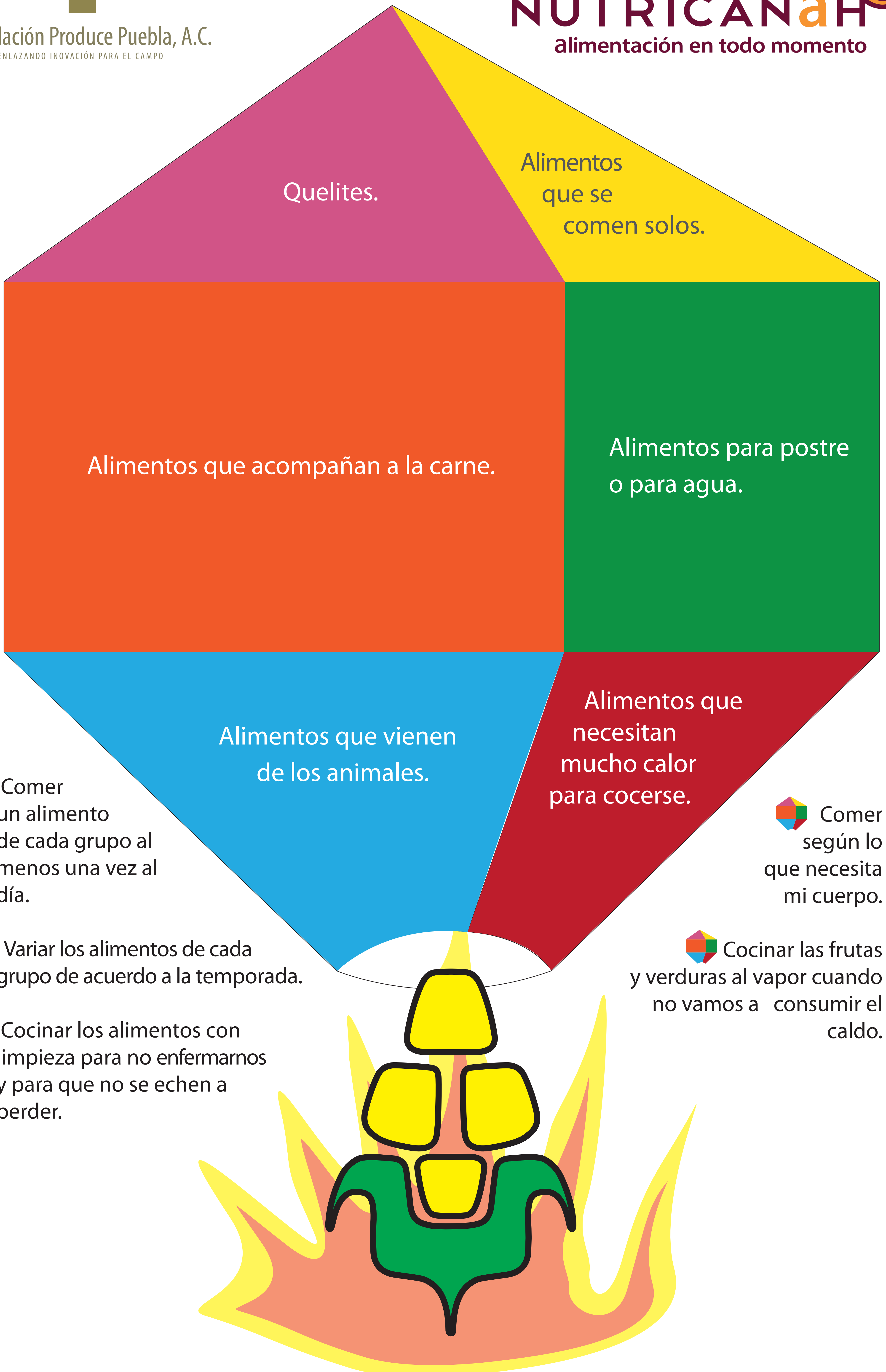




Fundación Produce Puebla, A.C.
ENLAZANDO INOVACIÓN PARA EL CAMPO


NUTRICANaH
alimentación en todo momento




 Comer un alimento de cada grupo al menos una vez al día.

 Variar los alimentos de cada grupo de acuerdo a la temporada.

 Cocinar los alimentos con limpieza para no enfermarnos y para que no se echen a perder.

 Comer según lo que necesita mi cuerpo.

 Cocinar las frutas y verduras al vapor cuando no vamos a consumir el caldo.