

# Nutrición tradicional en contextos universitarios. Un enfoque de Estilos de Vida Saludables y Sostenibles



Sabías que ¿en estas fechas patrias podemos festejar, aquí y allá, consumiendo alimentos tradicionales, como es el pozole?

Este plato tradicional fomenta estilos de vida saludables de manera responsable y sostenible



Acompáñalo con Agua de Jamaica



## Conciencia ambiental

Celebra las fiestas patrias cuidando el planeta: evita desechables y utiliza tus propios platos, vasos y utensilios.

## Orientación nutricional

El pozole aporta al cuerpo:

- Vitaminas A, B, C y E
- Hierro, zinc y potasio
- Hidratos de carbono, fibra y proteínas
- Contribuye a la saciedad

Una opción refrescante y saludable, rica en antioxidantes, que ayuda a la digestión y promueve el bienestar sin sacrificar el sabor

## MUÉVETE y DISFRUTA

Después de un buen pozole un buen baile



**RECUERDA**

Fomentar el consumo local.

Di sí a ingredientes y negocios locales

