

# 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

