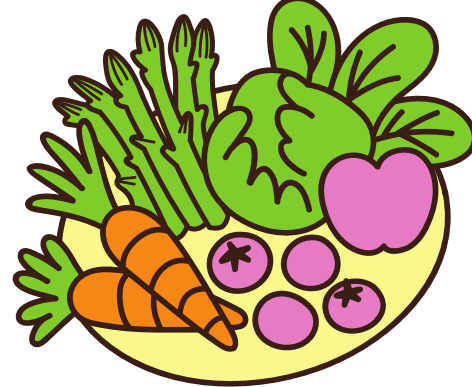
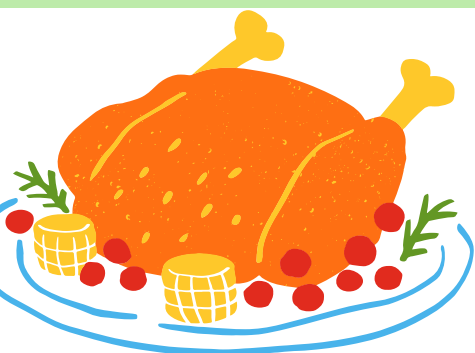


Proyecto de Atención,
Seguimiento y
Acompañamiento a
casos y familias con
COVID-19 desde la
UACM

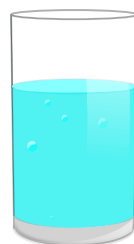


¿QUÉ ALIMENTOS SON RECOMENDABLES POR SU MENOR CONTENIDO EN SODIO?

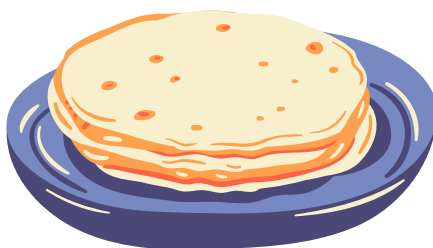


Pollo y carne magra.

Requesón, panela
fresco, queso canasto
o fresco de vaca.



Agua natural, agua de
fruta baja en azúcar y
té.



Bolillo integral (4g de fibra), tostadas sin g
rasa, tortillas de maíz, palomitas de maíz naturales
(sin sal, mantequilla etc.)

Tacos echos en casa

