

# PERIÓDICO MURAL

MES DE MARZO

Por Georgina Hernández Piña

## SIEMBRA HÁBITOS RESPONSABLES Y COSECHARAS UN MUNDO SUSTENTABLE

todos somos parte del problema y parte de la solución



MEDIO DE TRANSPORTE SUSTENTABLE

# LA BICICLETA

**Es más rápida y eficiente**  
en distancias de hasta 5km

**No contamina**  
emite cero-emisiones de gases efecto invernadero

**Permite ahorrar dinero**  
al evitar pagar combustible, estacionamiento e incluso transporte público

**Beneficios sobre la salud de quien la usa**  
Mejora la oxigenación, la circulación, fortalece músculos de todo el cuerpo entre ellos el corazón, estimula la concentración y la destreza motora

**Disminuye la congestión en las ciudades**  
al ocupar menor espacio para circular

**No representa una amenaza**  
de accidentes graves

**Democrático y equitativo**  
Como medio de transporte

**Menos dependientes de los combustibles fósiles**  
nos hace su uso colectivo, recurso no renovable y contaminante

## ¿CEREAL O AZÚCAR para desayunar?

SI LE DAS A TUS HIJOS CEREAL DE CAJA ENTONCES CONSIDERA LOS SIGUIENTES PUNTOS...

- Los cereales de caja industriales muestran información nutricional de una porción que no es la que te sirves realmente... Así que multiplíquela...
- La harina refinada (de lo que están hechos la mayoría de estos productos) se metaboliza en el cuerpo igual que el azúcar. Así que súmale...
- ¿Contienen vitaminas y minerales? Claro, se los quitaron en el proceso y por norma se los tienen que adicionar
- Esta información no incluye el endulzante o el azúcar de la leche que agregues Así que súmale...

LOS SIGUIENTES 4 PRODUCTOS NO CALIFICAN COMO CEREALES SINO COMO HARINA REFINADA + AZÚCAR + ADITIVOS (Y NADA DE FIBRA)

### Com Pops

-Azúcar:  
Por porción declarada: 2.6 cdas  
Por porción real: 7.8 cdas  
-Azúcar máxima tolerada:  
Niños: 3 a 4 cdas  
-Fibra: medio gramo  
Recomendación diaria de 15 a 20 g.

### Zucaritas

-Azúcar:  
Por porción declarada: 3.2 cdas  
Por porción real: 7.2 cdas  
-Azúcar máxima tolerada:  
Niños: 3 a 4 cdas  
-Fibra: medio gramo  
Recomendación diaria de 15 a 20 g.

### Choco Krispis

-Azúcar:  
Por porción declarada: 2.2 cdas  
Por porción real: 6.6 cdas  
-Azúcar máxima tolerada:  
Niños: 3 a 4 cdas  
-Fibra: medio gramo  
Recomendación diaria de 15 a 20 g.

### Froot Loops

-Azúcar:  
Por porción declarada: 2.2 cdas  
Por porción real: 7.9 cdas  
-Azúcar máxima tolerada:  
Niños: 3 a 4 cdas  
-Fibra: medio gramo  
Recomendación diaria de 15 a 20 g.

Contiene colorantes que modifican el comportamiento en los niños.

Contiene colorantes que modifican el comportamiento en los niños.

## La FORMULA del emprendedor

EL ADN DEL EMPRENDEDOR ¿Lo tienes?



¿qué contiene un negocio de éxito?

- ESTRATEGIA VALIDADA: Modelo de negocio probado.
- ESCALABILIDAD ASEGURADA: Mercado y nicho amplios.
- FINANCIACIÓN INTELIGENTE: Rondas estables y ajustadas a necesidades.
- MARKETING IMPACTO: Acciones rentables y low cost.
- INNOVACIÓN CONSTANTE: Nuevas perspectivas e ideas.
- COMUNICACIÓN EFECTIVA: Mensajes claros y atractivos.
- EQUIPO PODEROSO: Motivado y multidisciplinar.

NEGOCIO DE ÉXITO

## ¿En cuanto tiempo se degradan?



## Los Antibióticos NATURALES

- más potentes -

Refuerza tu sistema inmunológico que es nuestro "ejercito" natural para combatir cualquier enfermedad o infección. Inclúyelos de la forma que quieras en tu alimentación. Te damos ideas en el texto

