

Día
MUNDIAL DE LOS DERECHOS
DEL CONSUMIDOR

**DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

15 DE
MARZO
DE 2015



DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

En conmemoración del discurso pronunciado el 15 de marzo de 1962 por el entonces presidente de Estados Unidos John F. Kennedy, en el que por primera vez en la historia se hizo una defensa institucional de los derechos de las consumidoras y los consumidores, la celebración del Día Mundial de los Derechos del Consumidor fue instaurada en 1983 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), dando paso al establecimiento de las Directrices para la Protección del Consumidor.

Este 15 de marzo, con el fin de dar un sentido aún más profundo a la celebración, se hace énfasis en el Derecho a una Alimentación Saludable y las virtudes que representa tanto para la vida de las y los consumidores a nivel global, como para la preservación de los recursos naturales y para consolidar una cultura del consumo responsable.



John F. Kennedy



Organización de las Naciones Unidas

Actualmente, mexicanas y mexicanos hacemos frente a la necesidad de replantear nuestros hábitos de consumo y alimentarios, pues alcanzamos ya el segundo lugar como país con mayor obesidad en su población. Tan sólo se han invertido más de 3 mil 800 millones de dólares en diabetes, gasto que podría evitarse con hábitos de vida y consumo saludables.

Como gobierno y sociedad debemos impulsar el cambio fomentando el equilibrio en nuestras vidas, y dando prioridad a nuestra salud y a la de las personas que amamos al compartirles el conocimiento que vayamos adquiriendo sobre cómo realizar un consumo responsable para una mayor solidez como sociedad y como país.

La Educación para el Consumo Responsable se presenta como un proceso integral e interdependiente que busca identificar las consecuencias individuales, sociales y medioambientales de las decisiones de consumo, ubicándose en este punto el consumo saludable, el cual pretende que consumidoras y consumidores analicen las consecuencias de la alimentación en su salud y bienestar.

Hacer un consumo sano incide de forma directa tanto en las esferas individual y social, como en la medioambiental, mejorando las diferentes facetas de nuestra vida, por lo que Profeco fortalece sus esquemas informativos para que mexicanas y mexicanos de todas las edades tomen mejores decisiones de consumo para la salud, conozcan y asimilen las consecuencias de consumir alimentos de origen animal con alto contenido de grasa saturada, carbohidratos simples y azúcares blancos y sal.

Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2012



EL PLATO DEL BIEN COMER

SI CREES QUE ALIMENTARTE SANAMENTE ES COMPLICADO, LLEGÓ EL MOMENTO DE QUE CONOZCAS EL PLATO DEL BIEN COMER, UNA HERRAMIENTA GRÁFICA QUE TE BRINDA INFORMACIÓN SOBRE CÓMO INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA, DE ACUERDO CON TUS NECESIDADES Y POSIBILIDADES.

<p>CON FINES DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA, EN EL PLATO DEL BIEN COMER SE IDENTIFICAN TRES GRUPOS DE ALIMENTOS:</p>		<p>5 PASOS PARA INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA</p>		
	<p>1. VERDURAS Y FRUTAS como acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, etc.</p>		<p>2) Come verduras y frutas en abundancia, si es posible crudas y con cáscara. Elige las de temporada, ya que son más baratas y de mejor calidad. (VER “VERDURAS Y FRUTAS DE TEMPORADA”).</p>	<p>4) Modera tu consumo de alimentos de origen animal. Es conveniente elegir carne blanca como pollo o pescado sin piel. (VER “CARNES Y PESCADOS”)</p>
<p>2. CEREALES como maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, arroz (y sus productos derivados, como tortillas y panes), y tubérculos, como papa, camote y yuca.</p>		<p>1) Incluye en cada una de las comidas al menos un alimento de cada uno de los tres grupos. ¡TRATA DE VARIAR LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO Y LA FORMA DE PREPARARLOS!</p>		
<p>3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL como leche, queso, yogur, pescado, pollo, carnes rojas y vísceras, y leguminosas; por ejemplo, frijol, haba, lenteja, garbanzo, etc.</p>		<p>3) Prefiere cereales integrales en lugar de refinados. ¡COMBÍNALOS CON LEGUMINOSAS!</p>	<p>5) Consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar, edulcorante y sal. Toma en abundancia agua potable. Recuerda hacer tres comidas principales y dos colaciones al día.</p>	

¹ Diario Oficial de la Federación. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 17 de febrero de 2013 de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013.

CONSUMO SALUDABLE

Aunque no lo creas, tu alimentación no sólo satisface procesos biológicos, sino también psicológicos y sociales.

¿RECUERDAS SI LA ÚLTIMA VEZ QUE COMISTE SOLO, EN COMPAÑÍA DE TU FAMILIA O CON TUS AMISTADES ELEGISTE ALIMENTOS DIFERENTES PARA CADA OCASIÓN?

¿LA PUBLICIDAD AFECTA TU MANERA DE ALIMENTARTE?

Tus decisiones de consumo al comer son muy importantes. Procura tener hábitos que te beneficien: elige alimentos que te nutran y consume las cantidades que te permitan mantener un peso correcto de acuerdo con tu estatura, edad, sexo y actividad física, con el fin de prevenir enfermedades.



TOMATE



ZANAHORIA



CHILE MORRÓN



CILANTRO

La **dieta** se refiere a lo que comes a diario, tanto platillos como alimentos, así que no te confundas cuando escuches la frase “hacer dieta”. Para llevar una dieta correcta elige los alimentos conforme a la clasificación del Plato del Bien Comer, y no olvides que los refrigerios, también deben ser nutritivos.

Ten presente que los productos con azúcar en exceso y grasas saturadas ponen en riesgo tu salud, limita su consumo. Come más verduras, de preferencia verdes; así como frutas, cereales con su cascarilla (fibra) y leguminosas, que son rica fuente de proteína.

Recuerda, los alimentos de temporada (Ver “Calendario de verduras y frutas de temporada”) son más nutritivos, económicos y sabrosos.



CALENDARIO DE VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO

ACELGA
AJO
BERENJENA
BETABEL
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

FEBRERO

ACELGA
AJO
BERENJENA
BETABEL
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHAYOTE
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
RÁBANO
TOMATE
ZANAHORIA

MARZO

ACELGA
AJO
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHAYOTE
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
NOPAL
PAPA
PEPINO
RÁBANO
ZANAHORIA

ABRIL

ACELGA
AJO
BETABEL
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHAYOTE
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PAPA
PEPINO
RÁBANO
TOMATE
ZANAHORIA

MAYO

ACELGA
AJO
BERENJENA
BETABEL
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE

JUNIO

ACELGA
AGUACATE
AJO
BERRO
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHAYOTE
CHÍCHARO
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PAPA
PEPINO
TOMATE
VERDOLAGA
ZANAHORIA

JULIO

ACELGA
AGUACATE
AJO
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

AGOSTO

AGUACATE
BETABEL
CALABACITA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE POBLANO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
JITOMATE
LECHUGA
NOPAL
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

SEPTIEMBRE

ACELGA
AGUACATE
BETABEL
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE POBLANO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

OCTUBRE

ACELGA
AGUACATE
BERENJENA
BETABEL
CALABACITA
CALABAZA
CEBOLLA
COL
COLIFLOR
CHÍCHARO
CHILE POBLANO
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

NOVIEMBRE

ACELGA
AGUACATE
CALABACITA
CALABAZA
COL
COLIFLOR
CHAYOTE
CHILE VERDE
EJOTE
ELOTE
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

DICIEMBRE

ACELGA
AGUACATE
BETABEL
CALABAZA
COL
COLIFLOR
ESPINACA
JITOMATE
LECHUGA
PAPA
PEPINO
TOMATE
ZANAHORIA

CALENDARIO DE FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO

CHICOZAPOTE
FRESA
GRANADA CHINA
GUAYABA
JAMAICA
LIMA
LIMÓN
MANDARINA
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PIÑA
PLÁTANO
TAMARINDO
TEJOCOTE
TORONJA
ZAPOTE NEGRO

FEBRERO

FRESA
GRANADA CHINA
GUAYABA
LIMÓN
MAMEY
MANDARINA
MANGO
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TAMARINDO
TORONJA

MARZO

FRESA
LIMÓN
MAMEY
MANDARINA
MANGO
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TAMARINDO
TORONJA

ABRIL

FRESA
LIMÓN
MAMEY
MANGO
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TAMARINDO
TORONJA

MAYO

CIRUELA
CHABACANO
FRESA
LIMÓN
MAMEY
MANGO
MELÓN
NARANJA
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TORONJA

JUNIO

CIRUELA
CHABACANO
DURAZNO
HIGO
LIMÓN
MAMEY
MANZANA
MELÓN
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TORONJA
UVA

JULIO

CIRUELA
DURAZNO
GRANADA ROJA
HIGO
LIMÓN
MANGO
MANZANA
MELÓN
MEMBRILLO
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TORONJA
TUNA
UVA

AGOSTO

CAPULÍN
CIRUELA
DURAZNO
GRANADA ROJA
GUAYABA
HIGO
LIMÓN
MANGO
MANZANA
MELÓN
MEMBRILLO
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
SANDÍA
TORONJA
TUNA
UVA

SEPTIEMBRE

DURAZNO
GRANADA ROJA
GUAYABA
LIMÓN
MANZANA
MELÓN
MEMBRILLO
NARANJA
PAPAYA
PERA
PERÓN
PLÁTANO
SANDÍA
TORONJA
TUNA
UVA

OCTUBRE

CHICOZAPOTE
DURAZNO
GRANADA ROJA
GUAYABA
LIMÓN
MANDARINA
MANZANA
MEMBRILLO
NARANJA
PAPAYA
PERA
PERÓN
PLÁTANO
TEJOCOTE
TORONJA

NOVIEMBRE

FRESA
GRANADA CHINA
GUAYABA
JÍCAMA
LIMA
LIMÓN
MANDARINA
NARANJA
PAPAYA
PERA
PLÁTANO
TEJOCOTE
TORONJA
UVA

DICIEMBRE

CAÑA
CHICOZAPOTE
CHIRIMOYA
FRESA
GRANADA CHINA
GUAYABA
JÍCAMA
LIMA
LIMÓN
MANDARINA
NARANJA
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
TEJOCOTE
TORONJA
ZAPOTE NEGRO

CARNES Y PESCADOS

LAS CARNES, AVES, PESCADOS, MARISCOS, QUESOS, LECHE Y HUEVO SON ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS FÁCILMENTE ASIMILABLES POR EL ORGANISMO PARA FORMAR LOS MÚSCULOS, LA PIEL, EL CABELLO Y LAS UÑAS ASÍ COMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNE QUE TE PROTEGE CONTRA ENFERMEDADES.





La carne corresponde a todas las partes comestibles y blandas que pueden ser tanto tejido muscular (pierna, lomo, pechuga, etc.) como vísceras (hígado, corazón, etc.) de animales terrestres como res, cordero, cerdo, pollo, pavo, conejo y otras especies que se consumen con menor frecuencia como la liebre, el venado o el avestruz.



Generalmente, se les clasifica en carnes rojas y blancas debido a la presencia de una proteína que contiene hierro llamada mioglobina. Todos los alimentos de origen animal te aportan proteínas en la proporción adecuada de aminoácidos esenciales, además de grasas, hierro y vitaminas del complejo B; sin embargo, las grasas influyen en los niveles de colesterol en sangre, favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer, limita su consumo.

Los pescados te aportan proteínas, hierro, fósforo y vitaminas del complejo B, además el contenido de grasa en las distintas especies es muy variable por lo que pueden dividirse en magros o sin grasa (róbalo, lenguado o bacalao), semimagros (boquerón y trucha) y grasos (atún, sardina o salmón); con una diferencia fundamental con respecto a la grasa de los animales terrestres, poseen ácidos grasos poliinsaturados de la familia del omega 3 que tienen un efecto benéfico en las enfermedades cardiovasculares.



Por su parte, los mariscos aportan a tu dieta yodo, hierro, zinc, selenio y calcio, aunque cuentan con un alto contenido de colesterol y purinas, consúmelos en pequeñas raciones.

RECOMENDACIONES PARA COMPRAR Y PREPARAR PESCADOS, CARNES Y MARISCOS

Res y cerdo



- Verifica que la carne tenga un color rojo vivo, con fibras finas y elásticas, y no desprenda mal olor.
- La grasa debe ser preferentemente de color blanco.
- Asegúrate de que esté bien cocida al consumirla.

Aves



- Conserva siempre en refrigeración y bien tapada hasta el momento de usar.
- Descongela lentamente y de preferencia dentro del refrigerador.
- Cocina a fuego medio para evitar que se endurezca y se seque.
- Verifica que tenga una textura firme y que no desprenda mal olor.

Vísceras



- Después de su compra, límpialas muy bien y prepáralas de inmediato.
- Las vísceras rinden bastante pudiendo obtener hasta 9 raciones por kilogramo.
- Debido a su alto contenido de colesterol, procura no consumirlas más de dos veces al mes.

Pescado



- Antes de comprarlo verifica que la piel esté lustrosa, la carne firme, los ojos brillantes y saltones, que tenga un olor fresco y suave.
- Aunque lo limpien en el lugar de venta deberás lavarlo muy bien en casa y verificar que no tenga vísceras o escamas.
- Puedes comprarlo entero, en filetes o en rodajas.

Mariscos



- Verifica su frescura porque se descomponen con facilidad.
- Cocínalos a fuego medio o bajo, durante poco tiempo para no afectar su sabor y textura.



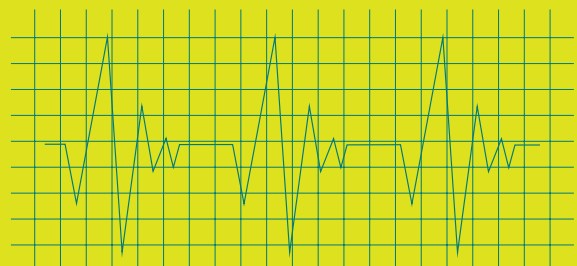
UN CONSUMO SALUDABLE TAMBIÉN IMPLICA DEJAR LAS PRÁCTICAS NOCIVAS PARA TU ORGANISMO Y ADOPTAR HÁBITOS SANOS QUE TE PERMITIRÁN TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.

Un consumo saludable también implica dejar las prácticas nocivas para tu organismo y adoptar hábitos sanos que te permitirán tener una buena calidad de vida.

El primer hábito que debes adoptar es tener una **alimentación correcta**, si no la tienes es difícil que logres prevenir enfermedades.

Otro hábito importante a incluir en tu vida diaria es la **actividad física**, la cual no debes confundir con el "ejercicio". La actividad física va más allá, ya que abarca el ejercicio y otras actividades que implican el movimiento corporal que realizas comúnmente al jugar, al trabajar, al caminar o andar en bicicleta, cuando llevas a cabo tus tareas domésticas y diversas actividades recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física**² como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía". Así que no hay pretexto, lo importante es no dejar de hacer tus actividades diarias más un extra que implique diferentes intensidades: moderada e intensa.



² Salud, O. M. (2015). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado el 17 de febrero de 2015, de <http://www.who.int/countries/mex/es/>: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/



EJEMPLOS DE INTENSIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

Moderada

- Caminar a paso rápido.
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicionales
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (por ejemplo, pintar)
- Desplazamiento de cargas moderadas (menor de 20 kg)

Intensa

- Requieren una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.
- Trotar
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Ejercicio aeróbico
- Natación rápida
- Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (mayor de 20 kg)



ESTAS ACTIVIDADES LAS PUEDES LLEVAR A CABO CONSIDERANDO LOS TIEMPOS MÍNIMOS Y DE ACUERDO CON TU EDAD. SÓLO RECUERDA QUE DEBES CONSULTAR ANTES A TU MÉDICO PARA SABER CUÁLES PUEDES REALIZAR.

Sugerencias	Niños y jóvenes (5 a 17 años)	Adultos (18 a 64 años)	Adultos mayores (de 65 años en adelante)
Tiempo mínimo	60 minutos diarios	150 minutos semanales	150 minutos semanales
Intensidad	Moderada a vigorosa.	Moderada (150 minutos por semana).	Intensa (75 minutos por semana). Combinada
Tipo de actividad	Aeróbica Que refuerce principalmente músculos y huesos.	Aeróbica (en sesiones de 10 minutos de duración). Dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de músculos.	
Especificaciones		Personas con movilidad reducida, pueden realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana. Realizar actividad física en la medida en que se lo permita su estado de salud.	

Recuerda que la prevención de enfermedades mediante **revisiones médicas periódicas** sirve para evitar, identificar y tratar enfermedades de manera adecuada por médicos especialistas.

No automedicarse, dejar de fumar, evitar el consumo de drogas y moderar el consumo de bebidas alcohólicas son acciones fundamentales para lograr una vida saludable.

Por último, y no menos importante, procura tu **salud mental y emocional**, pues el acelerado ritmo de vida genera estrés y, en consecuencia, afecta la salud física. Realiza actividades de relajación como yoga, meditación, taichí, así como actividades ocupacionales recreativas. Si es necesario, puedes solicitar orientación psicológica.

60 Niños y jóvenes (5 a 17 años)
MINUTOS DIARIOS

150 Adultos (18 a 64 años)
MINUTOS SEMANALES

150 Adultos mayores (de 65 años en adelante)
MINUTOS SEMANALES

CONSEJOS PROFECO PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Reducción del consumo de sal:

- De acuerdo con la OPS/OMS, consumir menos de 5g de sal al día.
- Evita adicionar sal a los platillos preparados. Los alimentos por naturaleza contienen sodio.
- Reducir el consumo de alimentos ricos en sal como: embutidos, salmueras, pastelillos, frituras empacadas, sueros a menos de que sea por prescripción médica.

Reducción del consumo de azúcar:

- Tomar agua simple potable en lugar de refrescos, bebidas azucaradas, jugos y néctares.
- Reducir el consumo de pastelillos, panes empacados, postres preenvasados, por contener grandes cantidades de azúcar.
- Al preparar agua de frutas, no añadir azúcar o adicionar sólo una mínima cantidad, sólo para acentuar el sabor de la fruta.

*Fuente: Consumers International





Etiquetado nutricional de alimentos preenvasados:

- Preferir productos cuya letra en las etiquetas sea legible para poder identificar con facilidad la información que nos permita decidir qué comemos.
- Leer la lista de ingredientes para saber con qué está hecho el producto.
- Revisar la cantidad de azúcar, grasa y sodio y su porcentaje para decidir la cantidad a consumir.

Alimentación correcta en las escuelas:

- Utiliza una cantimplora o bote para llevar agua simple potable durante tu estancia en la escuela.
- Antes de ir a la escuela desayuna o come en casa si estás en el turno vespertino.
- Lleva un refrigerio hecho en casa.
- Evita consumir productos ricos en azúcar, grasa, sal y picante, evitarás sobrepeso y enfermedades del estómago.
- Mantén limpias tus manos, sobre todo para comer tus alimentos.

• REVISLA LA CANTIDAD Y TIPO DE GRASAS QUE TIENEN LOS PRODUCTOS PARA EVITAR EL CONSUMO DE LAS GRASAS SATURADAS, TRANS E HIDROGENADAS.



Profeco

Lorena Martínez Rodríguez
Procuradora Federal del Consumidor

Juan Ricardo Hernández Morales
Coordinador General de Educación y Divulgación

Ivonne Nemer Orive
Directora General de Educación y Organización de Consumidores

Yuri Calzada Ehrlich
Director de Educación para el Consumo

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Bertha Patricia Martínez Rodríguez
Directora Arte y Diseño

Eduardo López Hernández
Diseñador

Sofía Lorena Macías Gómez
Correctora de Estilo

Contenidos

Claudia Islas García
Concepción Guzmán Ramos
Vania Martínez Ramírez
María Alejandra Sánchez Plascencia

Secretaría de Salud

Mercedes Juan López
Secretaria de Salud

Pablo Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Eduardo Jaramillo Navarrete
Director General de Promoción de la Salud

Lucero Rodríguez Cabrera
Directora de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables

Contenidos

Fabiola López Guerrero
Nancy Herrera Castillo

