



## La importancia de una alimentación saludable en casa

**Entrevista a la Nutrióloga Karla Sofía Talamás Marcos en la Cruzada Nacional contra el Hambre**

**Por: Lic. Olga Almanza G. - Terapeuta Familiar**

### Alarmantes índices de obesidad en México

Esta entrevista fue realizada en una visita de campo, en la ciudad de Torreón Coahuila, dentro de la Clínica de Diagnóstico, en el consultorio de la licenciada Karla Sofía Talamás Marcos.



**Quiero presentar brevemente a Karla, ella es Licenciada en Nutrición y Bienestar Integral, egresada del ITESM (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey), Campus Monterrey, realizó sus prácticas profesionales en los hospitales de Monterrey y Houston, Texas en el Memorial Hermann Hospital con pacientes de Cirugía Bariátrica, y en el Texas Children's Hospital, con pacientes de Obesidad Pediátrica. Comenzó colaborando de DEBRA en el área de nutrición a pacientes con epidermólisis bullosa, trabajó en el Sanatorio Español y actualmente consulta aquí, en la Clínica de Diagnóstico.**

**Karla, sabemos que lamentablemente en México los índices de obesidad en adultos y en niños se ha disparado, ¿qué nos puedes decir al respecto? Sabemos que México ocupa ya el primer lugar a nivel mundial en obesidad, ¿qué es lo que pasa? Bueno, así como comentas, México sí ocupa el primer lugar a nivel mundial, pero sobre todo en Nuevo León, que es uno de los Estados con mayor número de**

*personas con obesidad y sobrepeso, y aún de esas personas que no están dentro de su peso adecuado, podemos estimar que un 70% están en sobrepeso y el 30% en obesidad.*

*En cuanto a la situación pediátrica, México también ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y, podemos estimar, que uno de cada cinco niños no tiene la estatura esperada para su edad. Entonces, esto puede ser por desnutrición o por obesidad. Ocho de cada diez niños tiene alguna deficiencia, ya sea de Zinc, de vitamina C o de Hierro, y es muy importante cuidar esto en los niños.*

**Definitivamente los niños están siendo muy afectados. ¿Nos puedes comentar qué papel juegan los padres de familia en la alimentación de sus hijos?, ¿Tú como Nutrióloga qué es lo que ves, ya que has estado trabajando en el Hospital Infantil de Texas donde observaste muchos problemas de obesidad infantil? Has comentado también la participación que has tenido en nuestro Programa "Vive sin Hambre y Come Saludable". Entonces, viendo a los niños de México, ¿qué ves que está pasando? ¿Qué puedes decirles a los padres de familia? A los papás sí les quiero comentar que la obesidad es un problema que viene desde el hogar, ahí es donde inicia, los papás juegan un papel sumamente importante en la educación de los niños. En consulta yo les comento a los padres que igual como les enseñan a los niños el lavado de las manos después de ir al baño o el lavado de los dientes después de cada comida, es igual enseñarles el hábito de la buena alimentación.**

*Debemos de tratar de inculcar en los hijos que en cada comida debemos incluir frutas y verduras, que tenemos que tomar agua natural, entonces, es importante que los papás comiencen con la educación.*

*También los papás son los que ponen el ejemplo. Sin darnos cuenta, los niños quieren repetir patrones y quieren ser exactamente igual que los padres, entonces inconscientemente, si el papá tiene sobrepeso o tiene obesidad, pues el niño quiere ser igual, comer las mismas cantidades y tener el mismo físico.*

Es muy importante no solamente enseñar a los niños explicándoles las cosas, sino también con el ejemplo. Es decir, si los papás cambian desde casa, podemos ver que los niños también van a cambiar.

## La trascendencia de los buenos y malos hábitos

Exactamente, estamos de acuerdo en eso. **Mencionaste una palabra clave, que hemos estado mencionando en muchas de nuestras conferencias y talleres, que son “los hábitos.” ¿Nos puedes mencionar solamente algunos buenos hábitos que tú has visto en los padres de familia de tus pacientes y qué hábitos son malos en el hogar? Para poder ayudar a los niños.** La verdad no es tan fácil darse cuenta, ya que los adultos suelen tener muchos hábitos que no son saludables y que van a aumentar el riesgo o posibilidad de que los niños tengan sobrepeso.

Por ejemplo, muchas veces los papás usan como premio el dar algún postre: nieve o dulces, que son altos en azúcar, y en cambio, las verduras y la comida, que es lo más sano, lo usan de castigo, diciéndoles: “No te puedes parar de la mesa hasta que termines todas tus verduras y si terminas te voy a dar de premio un postre”.

O cuando obtuvieron altas calificaciones el premio siempre es ir por una nieve o una hamburguesa, entonces lo que les estamos enseñando a los niños es que los alimentos altos en grasa y en azúcares son los buenos y que los alimentos altos en fibra, que son los más saludables, son los malos.

Yo les comento a los papás, que en lugar de darles un premio de un dulce, les pueden dar un premio de ir al parque a jugar a la pelota, o estar más tiempo en la calle; porque otro mal hábito es que los niños ya sea por la inseguridad o por la situación de los papás que trabajan, pasan mucho tiempo en casa, entonces ¿qué hace el niño en casa? Pues va a la despensa, toma lo que mamá compró previamente, que es la caja de galletas, y se pone a ver la televisión todo el día.

Un cambio que se podría hacer en casa es poner un video donde los niños puedan hacer alguna actividad o ahí dentro de la casa también hay actividades que se pueden realizar y que no sea nada más ver la televisión o estar frente a la computadora, yo recomiendo que eso lo hagan solamente una vez al día y durante una hora.

Estos son unos ejemplos de los malos hábitos, pero hay muchos. Otro de ellos es el tomar refresco, los papás siempre acostumbran a la hora de la comida tomar refrescos y, pues, yo les recomiendo que lo cambien por aguas frescas o agua natural, que es más sano.



**También mencionaste algo muy importante: cómo son las actividades que hacen los niños con sus papás. Karla, yo creo que algo**

**importantísimo es la práctica del ejercicio, actividades que hagan junto a sus papás, ¿qué nos puedes comentar al respecto? ¿Cómo ayudan esas horas de ejercicio que comparten con sus padres, para mantener una vida saludable? El ejercicio es una parte fundamental para evitar la obesidad y lo pueden hacer como una actividad de integración los padres con los hijos.**

El ejercicio físico tiene demasiadas ventajas y beneficios, por ejemplo en adultos:

- el ejercicio ayuda a disminuir el riesgo de cáncer,
- ayuda a disminuir el estreñimiento,
- nos ayuda a disminuir el tejido adiposo, porque usa la grasa como energía, entre muchos otros beneficios,
- pero sobre todo, ayuda a mejorar el estado de ánimo.

El hacer ejercicio libera endorfinas, y la sensación de las endorfinas nos ayuda a sentirnos mejor, entonces, también si hay algún estado de Depresión también nos puede ayudar mucho.

Y a los niños, pues claro que los va a ayudar a mantenerse más activos, aumentar su masa muscular, bajar un poquito la grasa y hay actividades que se les complican a los papás por los horarios, como meterlos a clases de baile, de natación, pero puede ser en casa, en un parque cerca o puede ser jugar fútbol o algo más fácil de realizar, pero que estén activos.

Es muy importante que la gente esté activa, desde cosas tan simples como, en vez de usar elevador, usar las escaleras, o si acostumbramos estacionar nuestro coche cerca de donde vamos a estar, empezar a

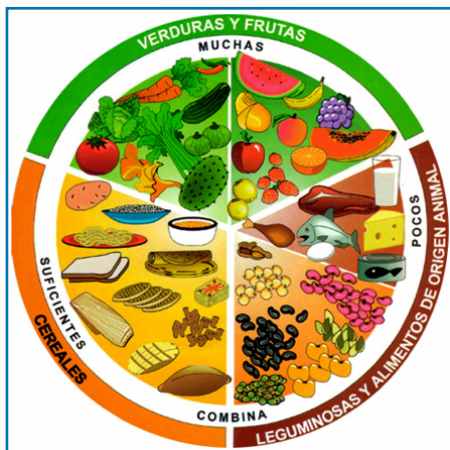
estacionarlo un poco lejos, para estar caminando un poco más.

## A los hijos, lo mejor.

**Nos estás hablando de un trabajo integral, es decir, para realizarse entre toda la familia, no podemos dejar libremente al niño o al adolescente que tomen lo que está en la despensa. Hay una gran responsabilidad por parte de los padres de familia en comprar cosas buenas, nutritivas y económicas -porque desde luego hay que ver que esto ayude a la economía familiar ya que estamos viviendo situaciones difíciles- Pero esto de la nutrición tampoco es un imposible. Decía el doctor James Dobson: “Los hijos merecen lo mejor de sus padres” y hay que esforzarse en darles lo mejor.**

**Karla, me llamó la atención que ahorita comentabas acerca de algunas enfermedades que se pueden prevenir, y sobre todo el tema de la estatura en los niños ¿Qué alimentos pueden incluir los padres de familia en su dieta para ayudar a la estatura de sus hijos, a tener una buena talla y masa muscular? Qué bueno que lo mencionas, ya que para que los niños alcancen la estatura esperada y para un desarrollo ideal, es fundamental que los padres les enseñen a los hijos qué verduras deben de escoger o cómo deben de servirse el plato.**

Yo les recomiendo a los padres usar ‘**El plato del Buen Comer**’. Éste se divide en tres grupos importantes:



### GRUPO 1

Pertenece a las frutas y las verduras, que desde mi punto de vista es el grupo de los alimentos más importante, porque las verduras son las que contienen diferentes fitoquímicos. Es decir, dependiendo

de los colores, les van a ayudar a los niños a adquirir los nutrientes más importantes. Yo siempre les recomiendo que si comen verduras procuren que sean en caldos, ensaladas, pueden ser también al vapor y que sean de muchos colores, porque el colorido de las verduras va a aumentar los fitoquímicos.

En cuanto a **las frutas**, yo les recomiendo que las frutas sean de temporada, para que sean más económicas, que sea fruta fresca, -que no sea en almíbar ni con tanta azúcar- y las podemos usar de colaciones, puede ser una en la mañana, o a media tarde. Este es el primer grupo que debemos inculcarles a los niños.

**GRUPO 2** El de los **carbohidratos y los cereales**. Este es en el que a mi parecer los padres siempre se exceden. Muchas cosas están integradas en este grupo, como por ejemplo la papa, las tortillas, el arroz, las pastas, etc., entonces es importante que solo sea un tercio de lo que comemos, y esto es lo que nos va a dar energía para las actividades del día, y es lo que nuestro cerebro usa también como energía.

**GRUPO 3** Son **las proteínas**. Nos ayudan a formar la masa muscular y es un grupo muy importante, pero yo les recomiendo que sean las proteínas que contengan menos grasa, porque puede elevar el colesterol en los adultos. Si son carnes, en lugar de consumir carnes rojas mejor que sean carnes blancas, como el pollo, el pescado... un poco más que la carne roja.

Si son lácteos, que sea leche light para que sea descremada, y los quesos, pueden ser queso panela, y así bajamos la cantidad de grasa y tenemos como quiera el calcio y la proteína importante.

Tenemos que enseñarles a los niños que en cada comida debemos incluir alimentos de cada uno de estos grupos para que sea más balanceada su alimentación.

## Cuidado con los alimentos altos en sodio

**Muy bien, entonces en cada plato que comamos debemos tener en cuenta a estos tres grupos. Bueno, también hay más inquietudes que tienen los padres de familia. Quería comentarte que una inquietud muy frecuente que se tiene, es con respecto a cocinar con exceso de sal, ¿por qué el exceso de sal es tan dañino para la salud? Y ¿qué medidas podemos tomar en casa para prevenir enfermedades por esta causa? Sobre todo, para que nos concientices Karla, ¿qué enfermedades podemos evitarnos si reducimos el consumo de sal? Este es un punto muy importante a tratar, porque si estamos agregando mucha sal a nuestros alimentos, estamos consumiendo mucho sodio sin darnos cuenta y hay muchas enfermedades provocadas por esto.**

La más importante es **la presión arterial**. Cuando tenemos un consumo elevado de sodio podemos ver

que la hipertensión arterial se puede agudizar y esta hipertensión puede provocar que se dañen nuestros órganos, tales como el riñón, que después nos puede ocasionar insuficiencia renal.

También en el embarazo, si se consume demasiada sal hay más riesgo de que haya preeclampsia por hipertensión y muchísimas enfermedades que se relacionan. Hay productos de los cuales se podría decir que "llevan el sodio escondido", es decir, que el sodio no viene solamente en la sal con la que cocinamos, sino que lo vamos a encontrar en todo lo que compramos que sea empacado, enlatado, comidas congeladas, comidas procesadas, y con muchos condimentos, todo ello son alimentos altos en sodio.

En los condimentos podemos encontrar por ejemplo: la mostaza, la salsa de soya, la salsa inglesa, la salsa valentina o chile en polvo. En cuanto a productos enlatados: el atún, las sardinas, y a veces compramos el elote enlatado y muchos de esos productos enlatados traen mucho sodio para poder conservarse.

Ahora, los cereales también son altos en sodio al igual que las barritas de granola y el pan de caja y también todos los jugos, si compramos cualquier marca de jugos, tan solo que sea empacado, todo eso también aumenta muchísimo la cantidad de sodio que estamos ingiriendo en un día.

Por eso sí les recomiendo que si ya estamos cocinando con sal los alimentos, y aparte le vamos a incluir otras cosas, pues que tratemos de hacerlo lo más natural posible.

Que los alimentos sean más frutas y verduras, menos latas y la sal que usamos para cocinar sí sea muy medida, con mucha menor cantidad y veremos que aun el paladar se va a acostumbrar, al principio estamos acostumbrados a mucho sodio pero poco a poco podemos ir bajando la cantidad y el gusto.

## Es bueno conocer los alimentos equivalentes

**Muy bien. Karla esas son buenas noticias: el escuchar que el paladar se va a ir acostumbrando, es muy bueno saberlo. Y ahora otra pregunta que nos han hecho también y muy frecuentemente es en cuanto al azúcar que encontramos en la comida, en las frutas. ¿Qué nos puedes hablar en cuanto a esto? Porque luego hay muchos mitos y cosas**

**que las personas creen. La fruta es necesaria por la fibra, pero también contiene altos niveles de azúcar, ¿no? Las frutas son un grupo muy importante que lo tenemos que incluir en el menú: la fibra y los carbohidratos (o la fruta, que entra ahí).**

Hablando de la fruta, hay frutas que son más altas en azúcar, pero la fruta sigue necesitándose en el día y es muy alta en muchas vitaminas, como la vitamina C, y aparte tiene antioxidantes.

Sí es sano incluir la fruta, claro no excedernos, porque también tiene azúcar simple y también nos puede aumentar el peso corporal. En el menú que distribuimos en la Cruzada Nacional contra el Hambre, pusimos la fruta de colación a media mañana y a media tarde.

También incluimos una lista de **alimentos equivalentes**, porque muchas veces está la duda que si el plátano, que si el mango, a lo mejor sí, o a lo mejor no... entonces, es importante que sepamos cómo cambiarlos, como lo escribimos en ese Menú que pueden descargar en este enlace:

<http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Principal/especiales/cruzada.php>



Puede ser por ejemplo: medio plátano, que equivale a una manzana, o equivale a una taza de papaya o a una taza de piña o a una taza de piña o a medio mango;

se pueden todas las frutas, pero las cantidades son importantes.

Esto, en cuanto a la fruta. Ahora, la fibra también es un punto muy importante porque mucha gente es estreñida y del estreñimiento también se derivan otras enfermedades.

Si se consume fibra, tiene que ser más o menos 25 gramos de fibra en una mujer, y 35 en un hombre. En el menú incluimos opciones que son altas en fibra, por ejemplo en los desayunos pusimos avena, que es muy alta en fibra, con leche descremada; el otro es huevo que lo vamos a revolver con nopalitos, que son también altos en fibra y muy accesibles. Otro desayuno fueron enfrijoladas o los molletes. Los molletes son de pan integral.

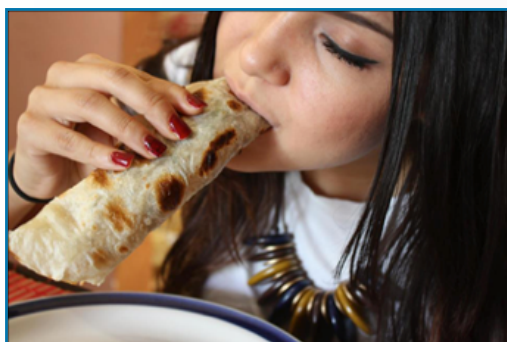
Ahora, sobre las comidas: Incluimos opciones también muy variadas, pusimos unas opciones con soya, la soya también tiene fibra y otras opciones, por ejemplo el pollo desmenuzado con rajas, las rajas son verduras que también tienen muchas propiedades.

Y en las cenas: También son opciones fáciles que pueden tener fibras y que son mucho más verduras, como por ejemplo unos frijolitos charros o unos burritos que puede ser un burrito de frijoles, de huevo, entonces ya vamos incluyendo diferentes grupos y vamos haciendo un balance.

Todo es importante, incluir un poco de cada grupo.

**Karla, comentaste varios menús que incluiste en el Plan de Alimentación de 1500 calorías diarias, sin embargo, Karla, comentabas sobre los alimentos equivalentes ¿no? Coméтанos más, por ejemplo: cómo puedes intercambiarlos para que las personas no se ciñan tanto y digan “bueno tengo que comer esto”, “tengo que ser muy disciplinado en consumir esto..”. Es cierto que la disciplina es importante, pero también la licenciada Karla nos presentó en el Programa Vive Sin Hambre una serie de opciones donde nosotros podemos ir mezclando o intercambiando ciertos alimentos, a ver plátanos de esto por favor, ¿cómo funciona?**

Me pasa mucho que en consulta o cuando estoy platicando con pacientes, no pueden hacer la dieta porque “está muy estricta” o “muy forzada a ciertos alimentos”; entonces, nosotros, en el menú, lo que quisimos hacer es decirle a las personas que no tienen que llevar el Menú tal cual como lo pusimos, sino que pueden acudir a la lista de alimentos equivalentes.



Por ejemplo, en la comida pusimos tortillas, pero si la gente ya no quiere tortillas, lo pueden cambiar por arroz, una tortilla de

maíz equivale a un pan de caja; o un pan integral, equivale a medio bolillo, a media taza de arroz, a media taza de fideo, a media taza de pasta. Entonces, así lo podemos variar un poquito más, o puede ser también equivalente a una tostada. Ya tenemos toda la gama de opciones de los carbohidratos por los que

podemos cambiar.

Y en cuanto a las frutas también, como lo mencionaba anteriormente, que medio plátano es igual que una manzana o que una taza de piña, una taza de melón, media toronja, dos naranjas, tres guayabas, entonces, toda esa lista está en el menú.

En el momento que la gente, a lo mejor bueno, hoy no está en temporada el melón, y es temporada de naranjas, entonces con naranja se puede, u “hoy tengo de antojo el mango”, pues no pasa nada, podemos comer mango, pero la porción, es medio; o el plátano, hay mucha gente que tiene calambres y que necesitan magnesio y ahí el plátano sí lo podemos incluir.

Hay que recordar que el potasio también viene en el tomate y en las espinacas, la porción del plátano sería medio. Si, se pueden incluir todas las frutas y todos los cereales cambiando unos por otros y esto lo hace más sencillo.

## El papel de las madres tiene gran impacto en la alimentación

**Alcanzo a percibir en todo lo que nos dices, la importancia de las madres de familia y la verdad es que, perdonen que nosotros insistamos tanto, pero es nuestro énfasis ¿quién se va a dar cuenta de los calambres que pueda sufrir por ejemplo, un adulto mayor en casa? ¿Quién se va a dar cuenta del hambre que está padeciendo el hijo? ¿Las necesidades que están requiriendo, que se están presentando en los hijos, en el cónyuge, las necesidades en casa?**

**Es definitivamente la madre de familia, los padres que trabajen de manera responsable para proveerles a sus hijos. Entonces Karla, yo te quiero preguntar, qué es lo que tú ves en cuanto a ¿por qué es tan importante que los papás estén pendiente de la nutrición de sus hijos? y ¿Por qué y cuándo llevarlos a consulta con una Nutrióloga?**

**Eso es importante. A veces las mamás nada más están viendo que el niño está engordando y subiendo de peso o que no crece, o que la adolescente está muy delgada y no hacen nada al respecto. ¿Qué has visto tú? ¿Qué se ve en tu consultorio en cuanto al apoyo a los padres de familia con sus hijos? Sí, la mamá es la persona más importante en la familia en cuanto a los hábitos de alimentación. Yo siempre les comento a mis pacientes**

que la mamá es la más importante, porque la mamá es quien cocina, la que va a comprar el mandado, es quien pone toda disposición y lo que la mamá compre, lo que ella cocine y lo que la mamá le ponga énfasis o interés es lo que van a hacer todos en la casa.

Entonces, si vemos una mamá saludable, que va al supermercado y que incluye muchas frutas y verduras de temporada, aunque le implica un poquito más de tiempo y cocina más sano, pues claro que todos en la casa van a ser sanos.

Pero, a lo mejor, una mamá que no le da tanto la importancia o el valor que tienen los alimentos, pues cocina más opciones altas en grasa o sin una distribución, o sin incluir las verduras; entonces, sí, la mamá es la principal enfocada en esto de los hábitos de alimentación y de hacer cambios.

Y en cuanto a los hijos, pues sí, como tú lo comentaste, la mamá es la primera que va a ver que el niño tiene un poquito de sobrepeso, o que es sedentario, o que consume muchas grasas comparado a otros niños. Podemos ver que lo que necesitamos es invertirle un poco de tiempo, pedir una asesoría nutricional y con eso ya nos podemos orientar un poco más.

Una asesoría nutricional es ir media hora o una hora a consulta y se nos explica más o menos los errores que estamos cometiendo, se nos da un Menú que podemos irlo cambiando y nos da una idea mucho más amplia de cómo prevenir el sobrepeso, la obesidad y todas las otras enfermedades que están relacionadas y como consecuencia de.

**Considerando esto, yo quisiera pedirte Karla, que si pudieras por favor dirigir unas palabras a las mamás que están acudiendo a nuestros Talleres a tomar estas pláticas de Orientación Nutricional, ¿qué les puedes decir? Palabras que las animen para continuar, no solamente con su dieta, sino a volver todo su corazón a sus hijos, a su casa, para darles la alimentación que su familia necesita.**

Bueno, yo les quiero decir a todas las mamás que se den la oportunidad, aunque sea una vez, de realizar el Menú que propusimos. Las primeras semanas vamos a sentir el cambio y la diferencia.

Mis pacientes me comentan que sí sienten más energía, tienen menos fatiga, pueden notarlo en sus actividades diarias, los niños en la escuela tienen mejor rendimiento. Cuando la mamá se da la oportunidad y hace algo por los demás en su casa, todos ven el

beneficio, todos van a estar beneficiados de una alimentación saludable.

Y también, si es un paciente que ya tiene alguna enfermedad, podemos ver que con la alimentación adecuada todos sus laboratorios y todo lo que tenía un poco alterado se llega a normalizar.

Es solo cuestión de invertirle un poco de tiempo, no va a ser ni más costoso, ni más trabajo, ni más tiempo, sino es simplemente **hacer el cambio**. Al principio, claro, nos cuesta dar el primer paso, pero una vez iniciado vemos que no es tan difícil.

Es mucho el cambio que se puede hacer a través de los alimentos, inicien ahorita y nunca terminen, siempre cambien los alimentos por los más sanos, incluyan las verduras, y hagan el ejercicio físico.

## Una mujer sabia, edifica su hogar

**Ok, muchas gracias Karla, la verdad es que mencionaste palabras claves, importantísimas, como lo es 'el hacer cambios', 'la toma de decisiones' y es lo que siempre invitamos a todas las madres de familia que nos han acompañado a las sesiones, ustedes saben que siempre hacemos el llamado a volver el corazón a los hijos.**



**R e c u e r d o en estos momentos un proverbio del Rey Salomón que encontramos en las Sagradas Escrituras, en**

**en el capítulo 14 del libro de Proverbios, dice: "La mujer sabia edifica su casa, más la necia con sus propias manos la derriba."**

**La derriba, es decir, la destruye; entonces, mujeres, utilicemos esa sabiduría, la sabiduría es apartarse del mal, es encontrar la inteligencia haciendo lo correcto, con un temor a Dios, con un amor real hacia los hijos, el amor que hemos dicho muchas veces.**

**El amor son actitudes, son acciones, es un camino práctico, el camino más excelente es el camino del amor, y qué mejor que mostrar un amor en casa. El amor al prójimo es el amor al más próximo, que**

*son tus hijos.*

***Madre de familia, padre de familia. Hay que volver el corazón totalmente a ellos, yo pregunto Karla ¿Qué está pasando con los niños con obesidad infantil, los adolescentes con problemas de adicciones? Seguramente, muchos de ellos están buscando llenar un vacío interior muy grande que traen en sus vidas... por eso es que en la segunda parte de esta entrevista, vamos a abordar el tema de “El Hambre Emocional”, que es el hambre que hay en el interior del ser humano y que está muy relacionada con esta cuestión de Nutrición y sobre todo muy relacionado con el papel de los padres de familia, con ese papel que desempeñan todas las madres en la formación integral para sus hijos.***

***Entonces, pues, les animamos madres de familia, señoras, al público que nos lee, que utilicemos esta sabiduría para edificar, construir el hogar, con cosas saludables. Echemos mano de que, gracias a Dios, tenemos esta oportunidad de contar con profesionistas, de verdad que somos muy privilegiados de contar contigo Karla, así como con el grupo de terapeutas que están apoyando los Talleres y Conferencias por radio y por televisión de Esperanza para la familia.***

***Por último solamente quisiera invitarlos a que nos escriban, pueden enviarnos algún correo electrónico para conocer sus comentarios al correo [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)***

***Si alguien desea recibir consejería familiar o inclusive orientación nutricional, la licenciada Karla nos está apoyando con consultas gratuitas.***

***Les recordamos que todo esto lo estamos desarrollando a través del Programa “Vive sin hambre, come saludable” dentro de la Cruzada Nacional contra el Hambre. En nuestro espacio en internet cuyo enlace publicamos líneas arriba, ahí pueden mandar sus preguntas e inquietudes y desde luego comentarnos sus resultados sobre la aplicación del Menú, ya que estamos con la expectativa, esperando ver los resultados en ustedes y en sus familias.***

***Les amamos mucho, Karla de nuevo muchas gracias por habernos recibido, gracias por toda la ayuda que estás dando. Gracias a ustedes por la invitación, con muchísimo gusto y espero que llegue a todas las familias en casa.***

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)