

LA AVENTURA DE ALIMENTAR NUESTRA FAMILIA

Una alimentación que aporte al bienestar de la familia genera seguridad, alegría, unión, encuentro, salud y la oportunidad de seguir creciendo y avanzando en el logro de las metas propuestas. Reconozcamos e impulsemos en familia algunos momentos claves de la alimentación.



APOYAR EN FAMILIA LA LACTANCIA MATERNA

- Todos los integrantes de la familia podemos acompañar y promover la lactancia materna, es el primer y mejor alimento.
- Apoyemos a la madre con las responsabilidades del hogar para que este momento sea único y trascienda en el bienestar de la familia.

MERCAR EN FAMILIA

- Aprovechemos la alimentación natural y propia de nuestra región, es económica y saludable.
- Compremos alimentos de cosecha y propios de la región, teniendo en cuenta los gustos de cada uno de los integrantes de la familia.
- Optimicemos los recursos disponibles, nuestro país cuenta con gran variedad de alimentos naturales que permiten una alimentación variada.

COCINAR TODOS EN CASA

- Participemos en la preparación de alimentos, en su compra, almacenamiento, preparación, consumo y organización de la cocina; es divertido.
- Preparemos juntos alimentos saludables en casa, es una forma de cuidarnos entre todos.

PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

- Planifiquemos las compras del mercado con una lista de los alimentos que vamos a consumir en el hogar; así ahorraremos tiempo y dinero.
- Conservemos los alimentos según los métodos de conservación de cada uno. ¡Recordemos que se pueden refrigerar, congelar, entre otros!
- Preparemos primero los alimentos próximos a vencer, los que están muy maduros y los que llevan más tiempo almacenados.
- Preparemos solo las cantidades necesarias para los integrantes del hogar.
- Almacenemos en la nevera, en recipientes sellados, los alimentos preparados que sobraron, para consumirlos lo más pronto posible o donarlos.
- Depositemos en la basura solo lo que no se pueda aprovechar; si tenemos huerta, hagamos compostaje. ¡La agricultura urbana está de moda!

