

Medidas que contribuyen a que los alimentos que consumimos no causen daño a nuestra salud

1

Mantén constante limpieza

2

Separa los alimentos crudos de los cocinados

3

Cocina completamente los alimentos

4

Conserva los alimentos a temperaturas seguras

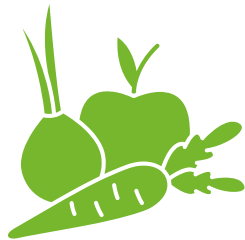
5

Usa agua y materias primas seguras



Consejos para una alimentación saludable:

● Consume alimentos variados, incluidas frutas y verduras



● Reduce el consumo de sal



● Consume cantidades moderadas de grasas y aceites



● Limita el consumo de azúcar



● Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua



● Evita un consumo peligroso y nocivo de alcohol

