

**Nos alimentamos
sanamente mientras
estamos en casa**



FAMILIAS BUENA ONDA

Siete recomendaciones para alimentarnos sanamente mientras estamos en casa:

1. Aprovechemos los alimentos que tenemos en casa.
2. Optemos por consumir agua y alimentos naturales y frescos.
3. Usemos agua potable para cocinar.



4. Mantengamos las manos, la cocina y los utensilios limpios.

5. Lavemos y cocinemos muy bien los alimentos.

6. Limitemos el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas saturadas.



7. Definamos horarios para cocinar y alimentarnos.

Cocinando y comiendo
en familia creamos
rutinas saludables,
fortalecemos los
lazos familiares
y nos divertimos.

