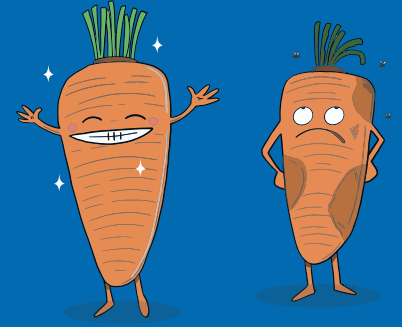


Alimentación que nos sana o nos enferma



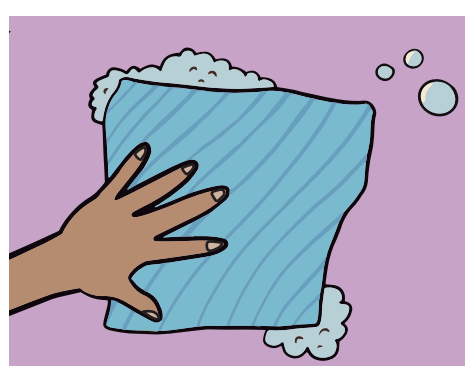
Para comer sanamente, desde la cocina debemos cuidar...



Para evitar enfermarnos, debemos cuidar:



Lavarse las manos antes de cocinar, de repartir alimentos y de comer.



Limpiar bien las mesas y superficies donde se ponen los alimentos



No hablar encima de la comida de alguien más.



¡Recordar el plato del bien comer! Y usar poco aceite y poca sal.

¡Tu salud empieza con la comida!

 **cántaro azul**