

ALIMENTARNOS
BIEN ES
NUESTRO
DERECHO



NUESTRO
DERECHO



PLAN
DIA

Derecho e Identidad
Alimentaria

PLANIFIQUEMOS
NUESTRO
DÍA
SALUDABLE



MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

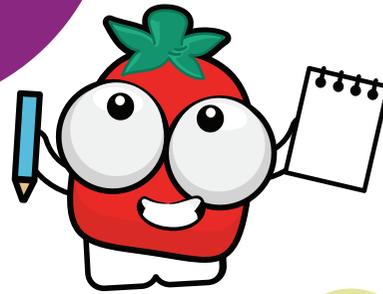
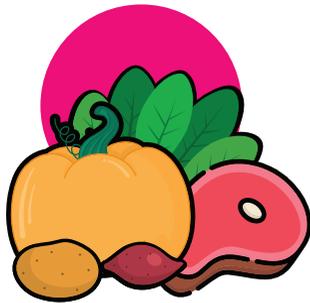
MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

COMPRA SALUDABLE Y RESPONSABLE

A PRODUCTORES LOCALES Y EN FERIAS BARRIALES. ELIJAMOS FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN. AGREGUEMOS CEREALES Y LEGUMBRES A NUESTRAS COMPRAS.



PLANIFICACIÓN

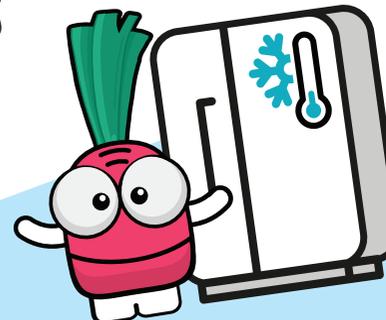


ARMEAMOS UN MENÚ SEMANAL. ESTEMOS ATENTOS A LAS OFERTAS Y LOS PRODUCTOS CON PRECIOS CUIDADOS.



ALMACENAMIENTO

GUARDEMOS LOS PRODUCTOS DE ACUERDO A LA FECHA DE VENCIMIENTO. RESPETEMOS LA CADENA DE FRÍO. EVITEMOS MEZCLAR LOS ALIMENTOS CRUDOS CON LOS COCIDOS.



COCINA SANA

INCORPOREMOS VERDURAS A NUESTROS PLATOS. REDUCIR LA SAL Y REEMPLAZARLA POR CONDIMENTOS. EL ACEITE USARLO EN CRUDO Y EVITAR FRITURAS. USEMOS AGUA SEGURA PARA COCINAR Y LAVAR FRUTAS Y VERDURAS.



ES POSIBLE
REPENSAR
LA ALIMENTACIÓN
PARA
TRANSFORMARNOS.