

Endiciencia'o y asegura'o



Alimentación

- Regula el consumo de alimentos y bebidas.
- Recuerda que el consumo de ellos debe ser en tu hogar y no en espacios comunes, esto para evitar posibles contagios.
- Consume alimentos sólo en locales autorizados y que estén en fase 3 del plan Paso a Paso. Además, revisa que cumplan todos los protocolos de distanciamiento físico e higiene.
- Si comes carne, procura que en lo posible esté bien cocida.
- Lava las verduras y frutas antes de consumirlas.
- Controla el consumo de golosinas y azúcar en los niños.
- Evita consumir grasas saturadas en grandes cantidades tales como: embutidos, interiores, cerdo, frituras, entre otros. Si va a consumir empanadas prefiera las de horno y no excedas las porciones.

