

¿Por qué es importante cuidar tu alimentación?



Por medio de la alimentación tu cuerpo adquiere:

Ajor para mantenerse hidratado.
 Mineral para poder tener todos (músculos, huesos, dientes, etc.).
 Energía para moverse y realizar sus actividades diarias.
 Nutrientes que mantienen su funcionamiento adecuado, y Prevención contra enfermedades.



La vitamina D es importante para fortalecer los huesos y regular el sistema inmunitario.

La hidratación por agua es esencial para mantener el cuerpo fresco y saludable.

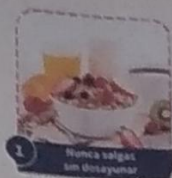
Las proteínas ayudan a construir y reparar los tejidos del cuerpo, así como a producir hormonas y enzimas.

CUIDA TU ALIMENTACION!

DATOS IMPORTANTES

El comercio de alimentos en la calle es común en los países en desarrollo. Esta actividad informal del sector alimenticio es la fuente de empleo y de ingresos económicos de millones de personas en las zonas rurales y urbanas. Sin embargo, debido a la falta de inspección sanitaria, da lugar a prácticas antihigiénicas que generan enfermedades asociado al consumo de alimento.

Hábitos para una alimentación saludable



1 Nunca salgas sin desayunar.



2 Come despacio y mastica con cuidado.



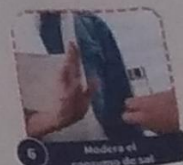
3 Incluye verduras y frutas.



4 Bebe agua natural.



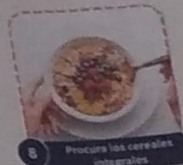
5 Limita el consumo de grasas trans y saturadas.



6 Modera el consumo de sal.



7 Integra alimentos con fibra.



8 Procura los cereales integrales.



La contaminación microbiológica es el riesgo más importante para la salud, mientras que el uso de productos químicos no autorizados y la contaminación ambiental también están relacionados con la contaminación de los alimentos.

No obstante, para garantizar la inocuidad de los alimentos que se venden en la calle es necesario que los vendedores y consumidores conozcan los principios y medidas básicas de seguridad alimentaria, que se establecen en las normas oficiales y en los reglamentos de los organismos de salud.

