

COMPREMOS DE MANERA SALUDABLE Y RESPONSABLE

USEMOS BOLSAS DE TELA
PARA HACER LAS COMPRAS



Comparamos a productores locales y en ferias barriales.

Elijamos frutas y verduras de estación, son de mejor calidad y más económicas.

Agreguemos legumbres y cereales a nuestra compra: las lentejas, porotos, garbanzos, arroz integral, avena, entre otros son alimentos protectores, de bajo costo y rinden más.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO
DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

COCINA SANA



EVITEMOS LA SAL Y USEMOS
CONDIMENTOS NATURALES



- # Incorporaremos verduras a nuestros platos.
- # Adaptemos los platos que más nos gusten según la compra que hicimos.
- # Cocinemos con poca cantidad de aceite.
- # Tomemos agua todos los días.
- # Cuidemos nuestra salud, comamos rico y sano.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO
DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

COCINA Y ALMACENAMIENTO

RESPETEMOS LA
CADENA DE FRÍO



#Almacenemos los productos según fecha de vencimiento.

#Evitemos mezclar los alimentos crudos de los cocidos, usemos diferentes utensilios.

#Tengamos en cuenta la cantidad de personas para preparar la comidas.

#Animémonos a crear nuestros propios platos.

#Que el alimento permita el encuentro familiar, cocinemos juntos/as.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO
DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¿QUÉ TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS?



MIREMOS SIEMPRE LA FECHA DE VENCIMIENTO



- # Planifiquemos un menú semanal y compremos en función de esto.
- # Estemos atentos a las ofertas y a los productos con precios cuidados.
- # Usemos nuestros sentidos (olfato, tacto, vista y gusto).
- # Hagamos compras conscientes.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO
DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES