

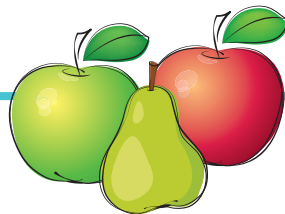
EL PLAN DE SALUD DE CRUZ ROJA

Nuestra misión

- + Desarrollar la línea de acción de Promoción de la Salud en las actuaciones que realiza Cruz Roja.

Nuestros objetivos

- + Promover hábitos y estilos de vida saludables.
- + Promover la inclusión social de personas con enfermedades estigmatizantes (SIDA, enfermedades mentales, de transmisión sexual, etc.).
- + Promocionar conductas que prevengan los accidentes.
- + Favorecer la autonomía funcional de las personas mayores.
- + Mejorar la salud de las personas que presentan conductas adictivas.
- + Desarrollar actitudes y conductas que eviten las conductas violentas.
- + Promocionar hábitos que favorezcan un adecuado desarrollo afectivo-sexual.
- + Desarrollar actitudes que favorezcan la alimentación sana y disminuyan trastornos de alimentación (obesidad, bulimia, anorexia, etc.).



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Come seguro, come sano

7 abril
Día Mundial
de la Salud



Mantén la
limpieza



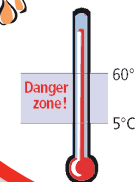
Separa
los alimentos
crudos y
cocinados



Cocina
completamente



Usa agua y
materias primas
seguras



Mantén los
alimentos a
temperatura
segura

Plan de Salud

Cada vez más cerca de las personas



La alimentación, base de nuestra salud

- + Bebe al menos 2 litros de agua diariamente (8 vasos).
- + Dale color a tus platos: al menos uno de verdura y dos frutas al día.
- + Consume alimentos con cereales a diario.
- + Come pescado al menos dos veces por semana.
- + Toma al menos 2 tazas de leche o productos lácteos todos los días.
- + Incluye en tu dieta legumbres todas las semanas.
- + Usa el aceite de oliva.
- + Cocina con poca sal y modera el consumo de alcohol.
- + Haz ejercicio habitualmente.
- + Y no olvides que la gente que come mucha fruta y verdura tiene más probabilidades de sentirse feliz, tranquila y con más energía.



Algunos consejos generales para ahorrar en la cesta de la compra

- + Compra marcas blancas.
- + Compra productos de temporada. Están en su mejor momento y más baratos.
- + Compra productos no perecederos en oferta.
- + Compra el pescado y la carne congelados. Algunas verduras también salen más rentables si están congeladas o en conserva.
- + Ten cuidado con las promociones. No siempre el envase más grande es la opción más económica. Fíjate en el precio por kilo o litro.
- + El mejor ahorro es no comprar más de lo que se necesita.

Evita el riesgo

- + Una mala alimentación aumenta el riesgo para la aparición de muchas enfermedades y problemas psicológicos (diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, anorexia, bulimia, baja autoestima, ansiedad, depresión).
- + Si no tenemos cuidado, los alimentos pueden contener bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que nos pueden causar más de 200 enfermedades, desde diarreas hasta diferentes tipos de cáncer.

No olvides

- + 800 millones de personas tienen acceso insuficiente a los alimentos.
- + Un tercio de la comida que se produce en el mundo termina en la basura (alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos).
- + Los alimentos contaminados están vinculados a la muerte estimada de 2 millones de personas al año, en su mayoría niños y niñas.

Mejora tus hábitos a la hora de preparar los alimentos

Con motivo del Día Mundial de la Salud queremos recordarte las 5 claves que recomienda la Organización Mundial de la Salud para conseguir la inocuidad de los alimentos que manipulamos habitualmente:

1. Mantén la limpieza

- a. Lávate las manos antes y después de preparar alimentos
- b. Lava y desinfecta las superficies que uses en la preparación
- c. Protege los alimentos y la cocina de insectos y otros animales
- d. Limpia los paños y trapos de cocina enjuagándolos bien, y los fregaderos (los restos de comida se tiran en el cubo de la basura, no por el desagüe).



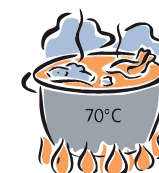
2. Separa alimentos crudos y cocinados



- a. Guarda los alimentos en recipientes cerrados.
- b. Separa los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- c. Usa utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- d. Para guardar los productos cocinados en el frigorífico, espera a que estén a temperatura ambiente.

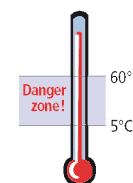
3. Cocina completamente los alimentos

- a. Cocina de forma completa la carne, pollo, huevos y pescado, para eliminar los posibles microorganismos y destruir determinadas toxinas.
- b. Hierva los alimentos como sopas y guisos para que sean seguros.
- c. Recalienta completamente la comida ya cocinada.



4. Mantén los alimentos a temperaturas seguras

- a. Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y perecederos (por debajo de 5 °C), y mantén la comida caliente por encima de los 60 °C.
- b. No guardes comida durante mucho tiempo aunque sea en la nevera ni descongeles a temperatura ambiente
- c. Guarda carnes y pescados en la parte baja de la nevera, para que no contaminen alimentos ya cocinados (que deben estar tapados).
- d. Conserva los alimentos frescos en recipientes herméticos o envueltos en papel de aluminio.



5. Usa agua y materias primas seguras



- a. Usa agua tratada para que sea segura y selecciona alimentos sanos y frescos.
- b. Lava las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- c. No consumas alimentos después de la fecha de vencimiento.
- d. No compres frutas o huevos dañados, ni productos cuyo envase presente algún desperfecto.