



Cruz Roja invita a una alimentación saludable bajo el lema 'Come seguro. Come sano'

LANZA
CIUDAD REAL

"Come seguro. Come sano", es el lema bajo el que Cruz Roja celebra este año el Día Mundial de la Salud que se celebra cada 7 de abril auspiciado por la Organización Mundial de la Salud. Este año el tema está centrado en la inocuidad de los alimentos.

El alimento contaminado está vinculado a la muerte estimada de 2 millones de personas al año, en su mayoría niños. Alimentos que contienen bacterias dañinas, virus, parásitos o sustancias químicas son responsables de más de 200 enfermeda-

des, que van desde la diarrea hasta cánceres.

Según informa Cruz Roja, las claves para aumentar la inocuidad alimentaria pasan por mantener la limpieza; separar los alimentos crudos y los cocinados; cocinar los alimentos completamente; mantener los alimentos a temperatura segura y usar agua y materias primas seguras.

La alimentación sana y equilibrada ayuda a mejorar y mantener la salud, y puede ser barata. Hay que recordar que una mala alimentación puede ser causante de enfermedad (obesidad, anorexia, bulimia, estados carenciales, diabetes, diarreas, etc.). □