

**► 8 Abril, 2015**

# 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.). □