

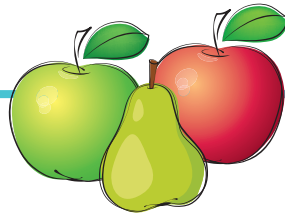
O PLAN DE SAÚDE DE CRUZ VERMELLA

A nosa misión

- + Desenvolver a liña de acción de Promoción da saúde nas actuacións que realiza Cruz Vermella.

Os nosos obxectivos

- + Promover hábitos e estilos de vida saudables.
- + Promover a inclusión social de persoas con enfermidades estigmatizantes (SIDA, enfermidades mentais, de transmisión sexual, etc.).
- + Promover condutas que preveñan os accidentes.
- + Favorecer a autonomía funcional das persoas maiores.
- + Mellorar a saúde das persoas que presentan condutas aditivas.
- + Desenvolver actitudes e condutas que eviten as condutas violentas.
- + Promover hábitos que favorezan un adecuado desenvolvemento afectivo-sexual.
- + Desenvolver actitudes que favorezan a alimentación sa e diminúan trastornos de alimentación (obesidade, bulimia, anorexia, etc.).



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade

Come seguro, come san

7 abril
Día Mundial
da Saúde



Mantén a
limpeza



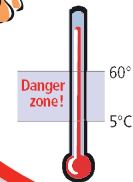
Separa
os alimentos
crus e
cociñados



Cociña
completamente



Usa auga e
materias primas
seguras



Mantén os
alimentos a
temperatura
segura

Plan de Saúde

Cada vez máis preto das persoas



A alimentación, base da nosa saúde

- + Bebe polo menos 2 litros de auga diariamente (8 vasos).
- + Dálle cor aos teus pratos: cando menos un de verdura e dúas froitas ao día.
- + Consume alimentos con cereais a diario.
- + Come peixe polo menos dúas veces por semana.
- + Toma polo menos 2 cuncas de leite ou produtos lácteos todos os días.
- + Inclúe na túa dieta legumes todas as semanas.
- + Usa o aceite de oliva.
- + Cociña con pouca sal e modera o consumo de alcohol.
- + Fai exercicio habitualmente.
- + E non esquezas que a xente que come moita froita e verdura ten máis probabilidades de se sentir feliz, tranquila e con máis enerxía.



Algúns consellos xerais para aforrar na cesta da compra

- + Compra marcas brancas.
- + Compra produtos de temporada. Están no seu mellor momento e máis baratos.
- + Compra produtos non perecedoiros en oferta.
- + Compra o peixe e a carne conxelados. Algunhas verduras tamén saen máis rendibles se están conxeladas ou en conserva.
- + Ten coidado coas promocións. Non sempre o envase máis grande é a opción máis económica. Fíxate no prezo por quilo ou litro.
- + O mellor aforro é non comprar máis do que se necesita.

Evita o risco

- + Unha mala alimentación aumenta o risco de aparición de moitas enfermidades e problemas psicolóxicos (diabetes, enfermidades cardiovasculares, hipertensión arterial, anorexia, bulimia, baixa autoestima, ansiedade, depresión).
- + Se non temos coidado, os alimentos poden conter bacterias, virus, parasitos ou substancias químicas que nos poden causar máis de 200 enfermidades, desde diarreas ata diferentes tipos de cancro.

Non esquezas

- + 800 millóns de persoas teñen acceso insuficiente aos alimentos.
- + Un terzo da comida que se produce no mundo termina no lixo (arredor de 1.300 millóns de toneladas de alimentos).
- + Os alimentos contaminados están vinculados coa morte estimada de 2 millóns de persoas ao ano, na súa maioría nenos e nenas.

Mellora os teus hábitos á hora de preparar os alimentos

Con motivo do Día Mundial da Saúde queremos recordarche as 5 claves que recomenda a Organización Mundial da Saúde para conseguir a inocuidade dos alimentos que manipulamos habitualmente:

1. Mantén a limpeza

- Lava as mans antes e despois de preparar alimentos.
- Lava e desinfecta as superficies que uses na preparación.
- Protexe os alimentos e a cociña de insectos ou outros animais.
- Limpa os panos e trapos de cociña enxugándoos ben e os vertedoiros (os restos de comida bótanse no cubo do lixo, non polo desaugadoiro).



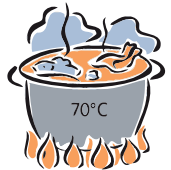
2. Separa alimentos crus e cociñados



- Garda os alimentos en recipientes pechados.
- Separa os alimentos crus dos cociñados e dos listos para comer.
- Usa utensilios diferentes, como coitelos ou táboas de cortar, para manipular alimentos crus.
- Para gardar os produtos cociñados no frigorífico, espera ata que estean a temperatura ambiente.

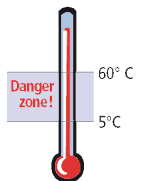
3. Cociña completamente os alimentos

- Cociña de forma completa a carne, polo, ovos e peixe, para eliminar os posibles microorganismos e destruír determinadas toxinas.
- Ferve os alimentos como sopas e guisos para que sexan seguros.
- Requentá completamente a comida xa cociñada.



4. Mantén os alimentos a temperaturas seguras

- Refríxera o máis pronto posible os alimentos cociñados e perecedoiros (preferiblemente por debaixo de 5 °C) e mantén a comida quente por riba dos 60 °C.
- Non gardes comida durante moito tempo aínda que sexa na neveira nin desconxéala a temperatura ambiente.
- Garda carnes e peixes na parte baixa da neveira para que non contaminen alimentos xa cociñados (que deben estar tapados).
- Conserva os alimentos frescos en recipientes herméticos ou envoltos en papel de aluminio.



5. Usa auga e materias primas seguras



- Usa auga tratada para que sexa segura e selecciona alimentos sans e frescos.
- Lava as froitas e hortalizas, especialmente se se comen crúas.
- Non consumas alimentos despois da data de vencemento.
- Non compres froitas ou ovos danados nin produtos cuxo envase presente algún desperfecto.