

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4 Pasos para lavar y desinfectar verduras y frutas



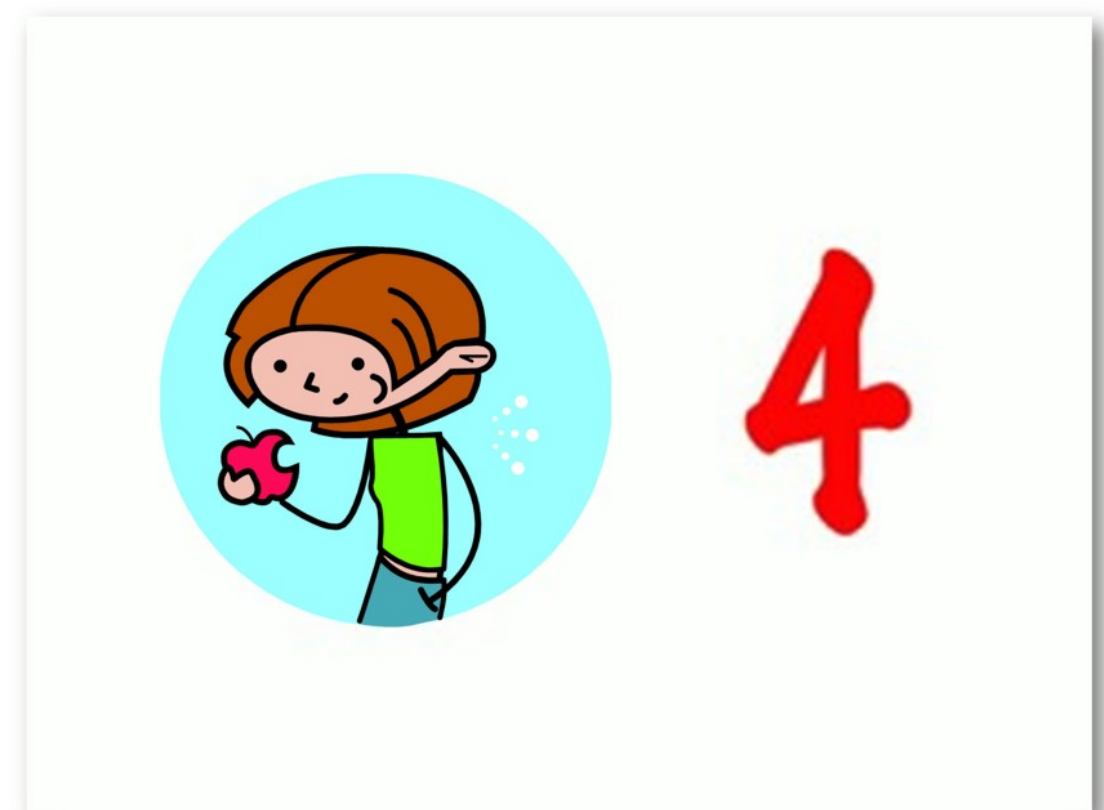
Lávalas muy bien con agua y jabón



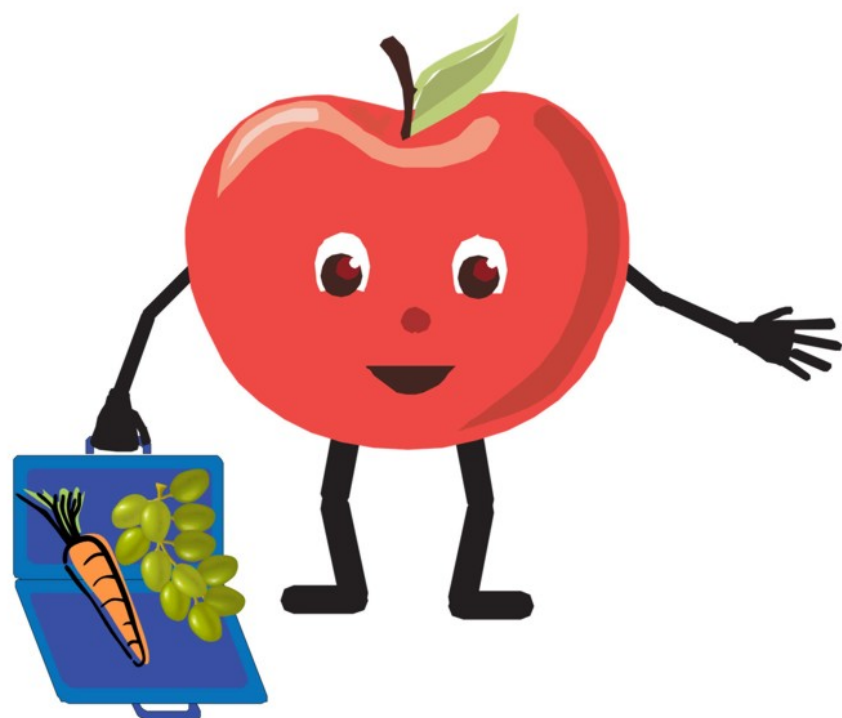
Después de haberlas lavado ponlas en 1 litro de agua pura, es decir, 4 vasos con 2 gotas de cloro durante 30 minutos



Luego de los 30 minutos escúrrelas y déjalas secar



¡Ahora sí! Puedes comerlas con toda confianza



¡Recuerda incluir **1** verdura y **1** fruta en tu lunch de todos los días!

“¡Si fuerza y energía quiero tener,
1 verdura y 1 fruta en mi recreo debo comer!”

