

Mantenga una
alimentación
saludable en
tiempos de
COVID-19:
**LONCHERAS
SALUDABLES**



SERVICIO MÉDICO UNED



La CCSS, está realizando esfuerzos para disminuir la obesidad y el sobrepeso en la población, cuya incidencia es cada vez mayor en niños, adolescentes y adultos. Además de ser uno de los factores de riesgo para posibles complicaciones del COVID-19.

SERVICIO MÉDICO UNED

EDUCACIÓN



Mediante videos y recetarios disponibles en su sitio web, la CCSS busca brindar opciones saludables de alimentación para los diferentes tiempos de alimentación

SERVICIO MÉDICO UNED

Cocinemos en casa,

¡Volvamos a lo sano!

CCSS

Con este lema, la CCSS, insta a los costarricenses a realizar la preparación de las comidas en casa



SERVICIO MÉDICO UNED

En el menú del sitio web encontrará disponibles videos o recetarios

- <https://www.ccss.sa.cr/web/alimentacionsana/>

Ensaladas y aderezos

Meriendas infantiles

Meriendas de adultos

Más videos


Encuentre el recetario de ensaladas y aderezos en este enlace o bien descargue el documento adjunto:

<https://www.ccss.sa.cr/flip/loncheras/pdf/loncheras.pdf>

SERVICIO MÉDICO UNED



Referencias



https://www.ccss.sa.cr/noticias/salud_noticia?mantenga-una-alimentacion-variada-y-natural-en-tiempos-de-aislamiento



<https://www.ccss.sa.cr/web/alimentacionsana/>



Plantilla e íconos: <https://slidesgo.com/faqs>

