

1 Almacene y conserve los alimentos de acuerdo a sus instrucciones de uso y conservación.

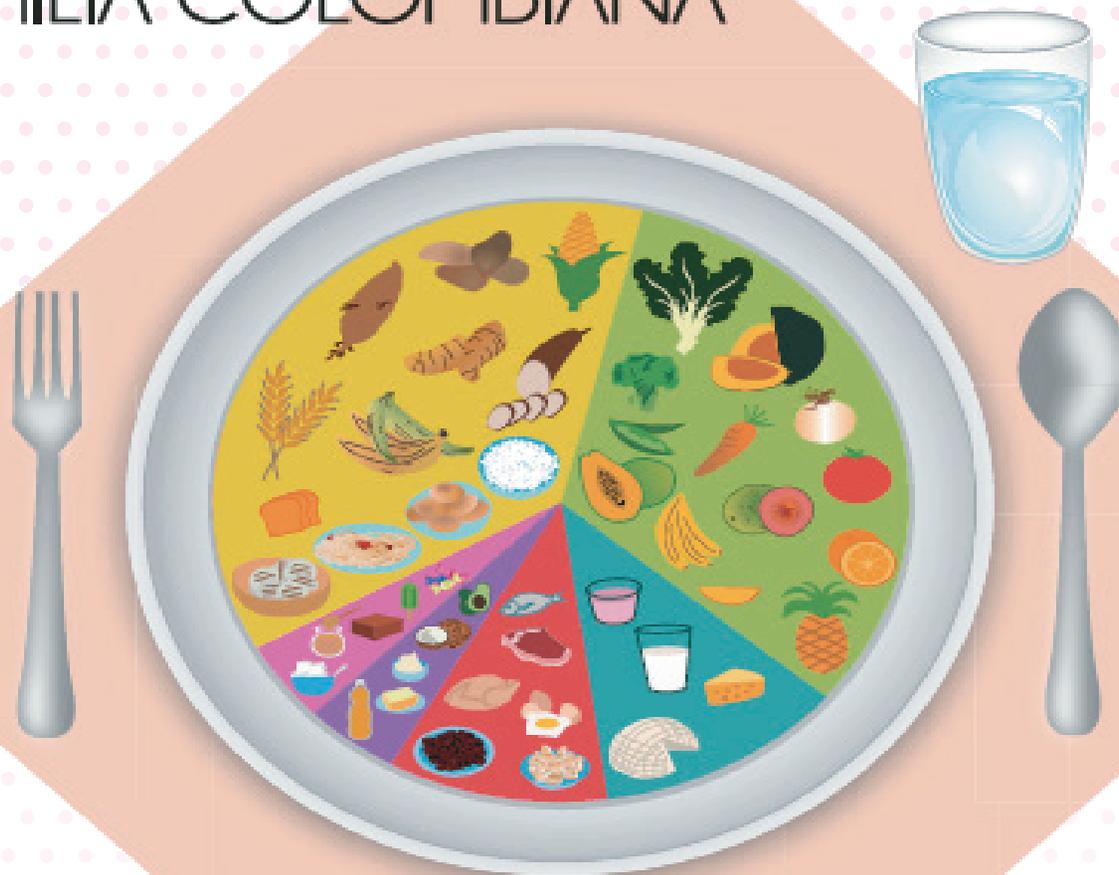
2 Mantenga la cocina limpia y ordenada.

3 Separe los alimentos crudos de los cocidos, durante su almacenamiento y preparación.

4 Utilice agua potable para lavar y preparar los alimentos.

5 Cocine los alimentos sólo el tiempo necesario.

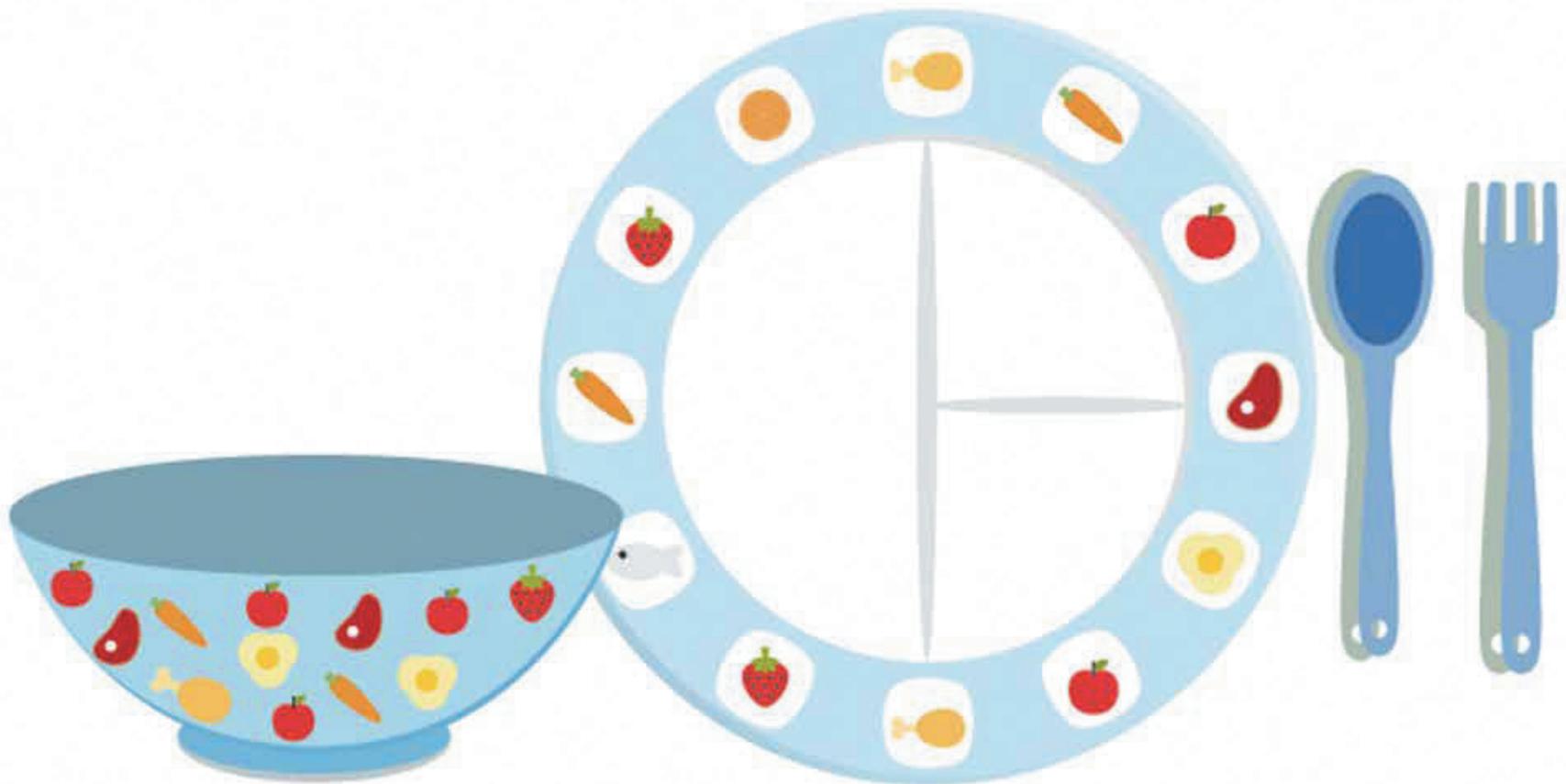
# Plato saludable de la FAMILIA COLOMBIANA









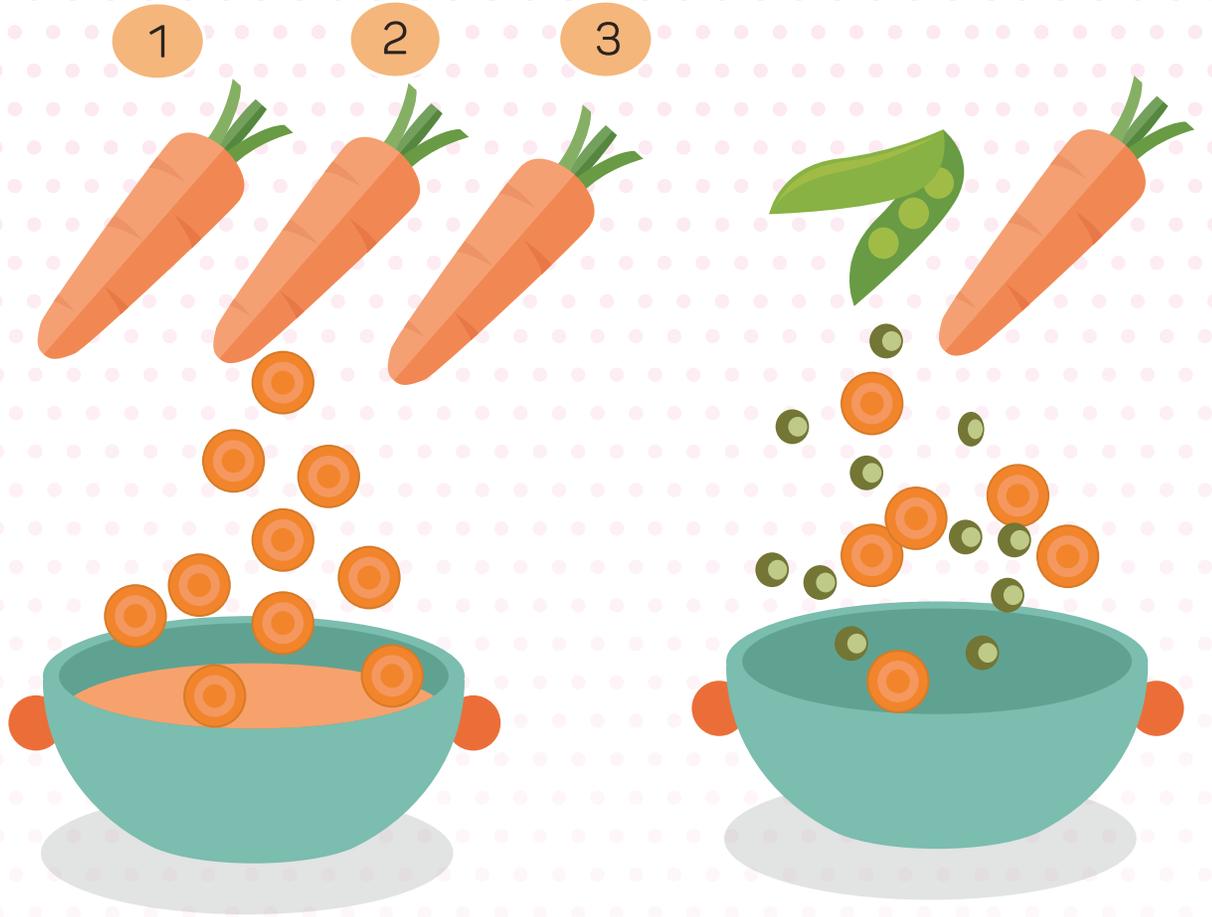




Días



Días



Días



Días

