



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



Para vivir con salud ...

MENSAJE N°



**... Es bueno tomar
abundante cantidad de
agua potable durante todo
el día.**



SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- **El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.**
- **Recuerde lavar sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos.**
- **Es muy importante mantener los alimentos alejados de la basura, los insectos y los animales domésticos.**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

Viamonte 1328, Piso 7º, Of.25- Capital Federal - CP C1053ACB - Buenos Aires - Argentina Tel (011) 4374-3090/ (011) 4374-3301



- **Es importante consumir 2 litros de agua por día.**
- **El agua puede beberse como tal en caldo, sopas, infusiones, jugos y toda preparación que contenga buena cantidad de agua.**
- **El agua de consumo debe ser limpia y potable. Si se sospecha que está contaminada debe hervirse durante 5 minutos o agregar 2 gotas de lavandina por litros de agua.**