

Mantenga una  
alimentación  
saludable en  
tiempos de  
COVID-19:  
**ENSALADAS Y  
ADEREZOS**



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 las siguientes opciones 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/ensaladas/pdf/recetario.pdf>



# Referencias



[https://www.ccss.sa.cr/noticias/salud\\_noticia?mantenga-una-alimentacion-variada-y-natural-en-tiempos-de-aislamiento](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>**

