

Comite Paritario

De: Comite Paritario
Enviado el: martes, 13 de septiembre de 2022 11:48
Para: Comite Paritario
Asunto: CELEBREMOS UN 18 PROTEGIDOS!



Las Fiestas Patrias son una buena oportunidad para comer y disfrutar en compañía de familiares y amigos, sin embargo es necesario ser mesurado, evitar los excesos, respetar las medidas impartidas por la autoridad sanitaria y los



Cuida tu alimentación

A cualquier edad, los excesos en el consumo de alimentos con grasas y azúcares nos causan gastritis o gastroenteritis. Evitemos estas molestias.

- ★ En paseos al comer o beber, recuerda no compartir tus utensilios. De ser necesario, márcalos.
- ★ No te excedas en el consumo de calorías, prefiere vegetales por sobre masas y carnes blancas sobre carnes rojas y embutidos..
- ★ Evita consumir alimentos y bebidas mientras bailas, ya que podrías atragantarte.



Comité Paritario
de Higiene y Seguridad
Gobierno Regional Metropolitano de Santiago
Bandera 46
www.gobiernosantiago.cl