

## **Propuesta de viandas saludables para Ejercicio BREC**

Equipo de Nutrición programa Bombero Sano

Antonela Plastina Lic. en Nutrición Mat. Nac. 4.475 y María Belén Becker Estudiante 4° año Nutrición



### **Cantidades de agua necesarias diarias para consumo, cocina e higiene:**

- \* Se recomienda un consumo diario mínimo de 2,5 lts por persona
- \* Se recomienda seguir las cantidades de agua recomendadas en el rótulo de cada paquete para su posterior cocción.  
La relación general es de 5 tazas de agua por cada paquete de cereal.
- \* Se recomienda mantener una adecuada higiene del personal, sanitización y manipulación de los alimentos con agua potable, a fin de evitar posibles contaminaciones y patologías agudas en el personal.

