

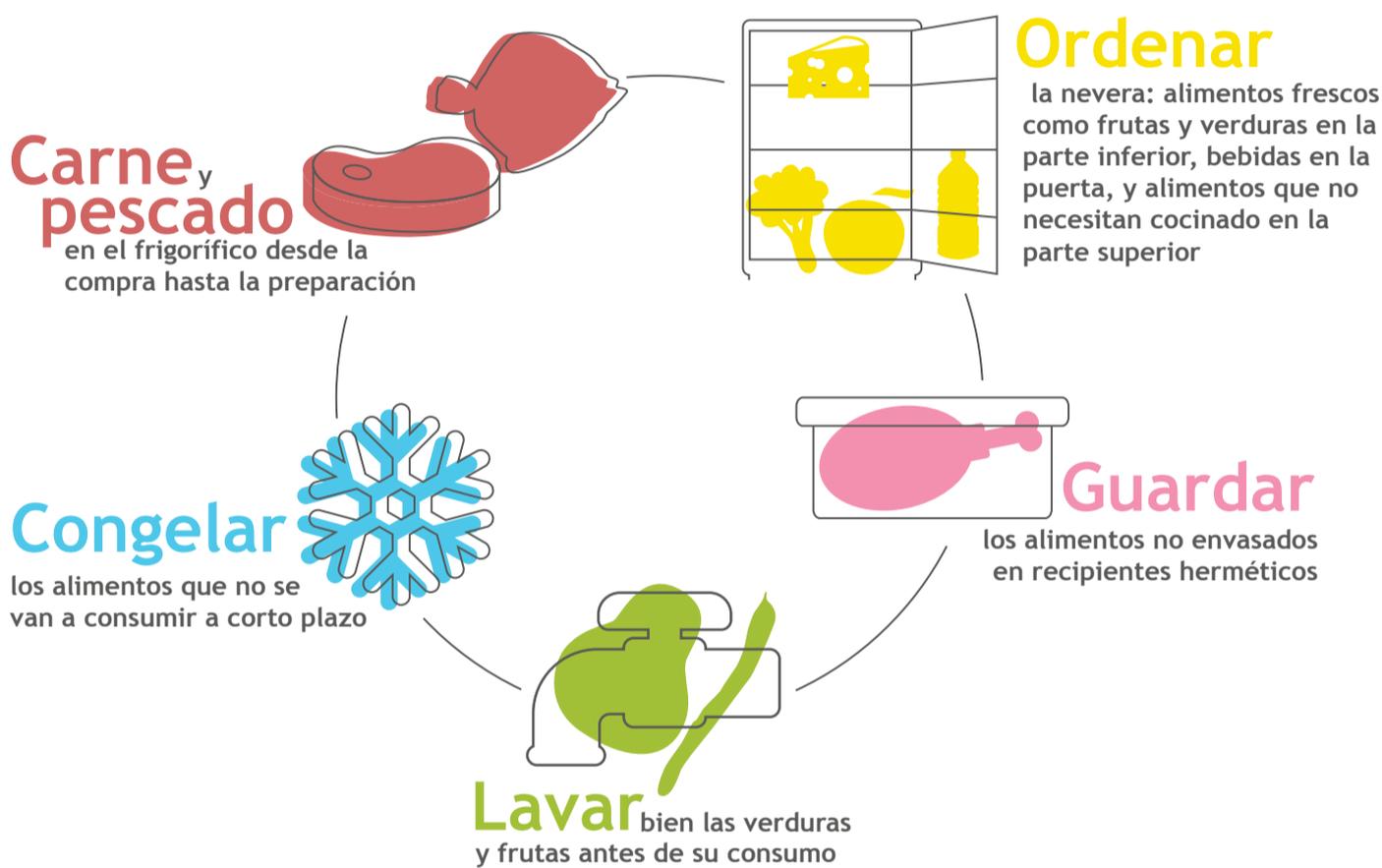
CÓMO SOBREVIVIR A LAS COMPRAS Y COMIDAS NAVIDEÑAS

La planificación es esencial

Programar y comprar con antelación los alimentos del menú navideño



Conservar los alimentos en las mejores condiciones



Calcular las raciones de manera adecuada

