



## 5 consejos para una romería saludable y sostenible

- **Adoptar medidas preventivas en cuanto a hidratación y alimentación son vitales para terminar con éxito la caminata.**
- **Personas voluntarias de FIFCO activarán jornada de recolección de residuos el viernes 1 de agosto.**

La Romería es un desafío físico, para evitar afectaciones en la salud, los especialistas recuerdan la importancia de la hidratación y nutrición: antes, durante y después del recorrido.

Carolina Villalobos, especialista en nutrición de FIFCO aconseja:

1. Mantener una buena hidratación y evitar comidas pesadas.
2. De previo, comer alimentos ligeros con carbohidratos complejos, proteínas bajas en grasas y vegetales.
3. Durante el recorrido, los snacks prácticos como frutas, frutos secos o sándwiches integrales son buenos aliados, al igual que tomar agua regularmente, alternando con bebidas hidratantes después de 30 minutos.
4. Al terminar, es necesario rehidratarse y reponer la energía con alimentos nutritivos.
5. Por otro lado, se recomienda que los envases de bebidas utilizados se dispongan de forma correcta.

Para ello se creó la EcoRomería, un esfuerzo que promueve la gestión adecuada de los residuos generados. El programa busca la educación de las y los romeros acerca de la importancia de la separación de residuos y la reducción del uso de plástico de un solo uso, incentivando el reciclaje y la reutilización.

FIFCO, como parte de su compromiso con la sostenibilidad y mediante su programa de voluntariado “Elegí Ayudar”, tiene más de 12 años de participar en la EcoRomería y este año, más de 20 personas voluntarias facilitarán y acompañarán en el proceso de separación de residuos.

“Desde FIFCO y nuestra filosofía de sostenibilidad expansiva, en alianza con la Municipalidad de Cartago, contribuimos para que una de las celebraciones más importantes del país se viva de forma consciente, promoviendo la correcta separación de residuos, el reciclaje y el respeto por los espacios públicos.”, indicó María Pía Robles, directora de relaciones corporativas de FIFCO.

Las personas voluntarias estarán ubicadas en los alrededores de la Basílica de los Ángeles, donde colaborarán en la recolección y separación de residuos valorizables, específicamente botellas plásticas (PET), latas y envases Tetra Pak, para que sean reciclados de manera adecuada. Además, se habilitarán puntos de recolección a lo largo del recorrido para facilitar la disposición de los residuos por parte de las y los romeros.

La jornada se realizará el viernes 1 de agosto de 8:00 am - 5:00 pm. Las personas en romería pueden buscar al personal voluntario identificado con camisetas de FIFCO para que les guíe a los contenedores de la iniciativa.

### **Acerca de FIFCO**

Es una empresa de bebidas y alimentos con 117 años de trayectoria, tiene operaciones en Costa Rica, América Central, República Dominicana, México, y Estados Unidos, 5 plantas de producción y 13 centros de distribución. Posee 3 divisiones de negocio que incluyen “Florida Bebidas” (alimentos y bebidas), “FIFCO Hospitalidad” (sector inmobiliario) y “FIFCO Retail” (ventas al detalle). Exporta a más de 10 países en todo el mundo y cuenta con un portafolio de más de 2.000 productos.