

¿CÓMO ALIMENTARSE DURANTE LA CUARENTENA?

- Consume todos los grupos de alimentos
- Bebe 1,5-2 litros de agua
- Reduce el consumo de bebidas excitantes
- Cambia la fritura por productos a la plancha
- No hagas acopio de alimentos en casa
- Revisa caducidad y consumo preferente
- Mantén una buena alimentación
- Lávate las manos para manipular alimentos
- Evita el picoteo
- Atrévete con nuevas recetas
- Reduce el consumo de procesados
- Consume verduras, legumbres y frutas
- Elige hidratos de carbono integrales
- Planifica los tiempos en los puntos de venta
- Sigue normas de higiene en el mercado
- Lava bien los alimentos frescos
- Atento a la nutrición de los mayores
- Utiliza el lavavajillas a más de 60º
- Haz ejercicio en casa. Muévete cada hora
- En los puntos de venta paga con tarjeta



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN