

# ¿CÓMO ALIMENTARSE DURANTE LA CUARENTENA?



Consume todos los grupos de alimentos

Reduce el consumo de procesados

Bebe 1,5-2 litros de agua

Consume verduras, legumbres y frutas

Reduce el consumo de bebidas excitantes

Elige hidratos de carbono integrales

Cambia la fritura por productos a la plancha

Planifica los tiempos en los puntos de venta

No hagas acopio de alimentos en casa

Sigue normas de higiene en el mercado

Revisa caducidad y consumo preferente

Lava bien los alimentos frescos

Mantén una buena alimentación

Atento a la nutrición de los mayores

Lávate las manos para manipular alimentos

Utiliza el lavavajillas a más de 60°

Evita el picoteo

Haz ejercicio en casa. Muévete cada hora

Atrévete con nuevas recetas

En los puntos de venta paga con tarjeta

