



Alimentación
saludable



Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Alimentación

- ✓ Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual, haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta
- ✓ **Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras



RECUERDA: el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos

30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es

@sanidadgob



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD