



## Pautas alimentarias - COVID-19

- Planificar menús para tres días (para optimizar recursos y evitar pérdidas de alimentos perecederos).
- Comprar la mercadería necesaria para los menús pactados.
- Lavar y desinfectar adecuadamente frutas y verduras.
- Consumir variedad de colores tanto en frutas como en verduras (gran aporte de vitaminas y minerales, que fortalecen nuestras defensas).
- Respetar un orden diario de las comidas pautadas (desayuno, almuerzo, media tarde y cena).
- Mantenernos hidratados (beber diariamente dos litros de agua).
- Moderar el consumo de harinas.
- Evitar el consumo excesivo de sal, grasa y azúcar.
- Consumir legumbres periódicamente.
- Realizar actividad física por lo menos 30 minutos, tres veces por semana.





## Como mantenernos saludables durante la cuarentena

### **Alimentación:**

- Consumir gran variedad de frutas y verduras (gran aporte de vitaminas y minerales para fortalecer nuestras defensas).
- Mantenernos hidratados (beber dos litros diarios de agua).

### **Actividad física:**

- Realizar ejercicio físico moderado durante 30 minutos, al menos tres veces por semana.

