



EQUIPO PSICOSOCIAL

# RECOMENDACIONES DE HABITOS SALUDABLES DURANTE EL CONFINAMIENTO



# 1.- Mantener una dieta variada con alimentos ricos



## VITAMINA A

(zanahorias o espinacas)



## VITAMINA D

(huevos y pescado grasos como anchos o arenques )



## VITAMINA E

(aceite de oliva y frutos secos)



## VITAMINA C

(naranja y fresas)



## VITAMINA DEL COMPLEJO B

( particularmente B2 B3, B6, vísceras )



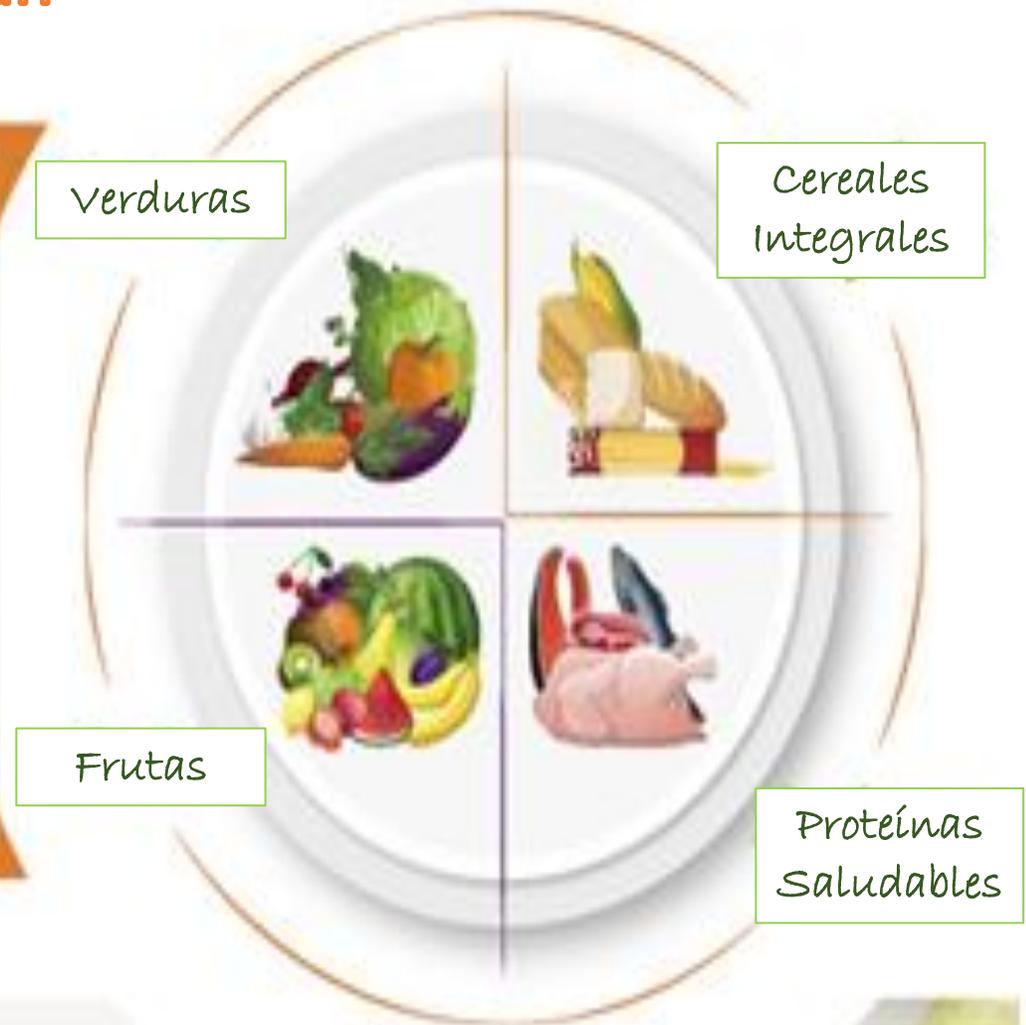
## MINERALES COMO ZINC Y SELENO

(carnes-Aves)

TODOS ESTOS NUTRIENTES CUIDAN TU ESTADO NUTRICIONAL Y FORTALECEN NOTABLEMENTE EL SISTEMA INMUNITARIO

## 2.- intentar que el almuerzo y la cena tengan Estas proporciones:

- Comer cereales variados (pan, pastas y arroz Integral)
- Escoger pescado, aves, legumbres, frutos secos. Limitar carnes rojas y quesos, evitar carnes procesadas.
- Cuanta más verduras y de mayor variedad se incluya, mejor.
- Comer fruta de todos los colores.
- Usar acciones saludables para cocinar, limitando la mantequilla y evitando las grasas trans.
- Beber agua abundantemente, también leche y lácteos 2-3 veces al día .





**3. Congelar alimentos y preparaciones culinarias,** puede ser una buena alternativa para respetar el confinamiento y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias de **quedarse en casa.**



**4. Mantener un horario habitual de comidas** supone grandes beneficios, como mantener un peso saludable y evitar la ansiedad a la hora de comer. Para esto es importante planificar la alimentación semanal y organizar la compra considerando desayuno, almuerzo, cena, meriendas o snacks saludables como frutas frescas, frutos secos o yogur.



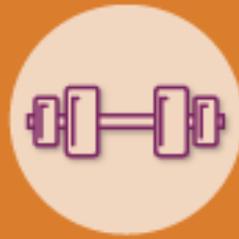
5. **Llenar la cesta de la compra** durante el confinamiento puede ser complicado. En cualquier caso, procurar **seguir comprando alimentos frescos y de proximidad**.



6. **Mantener buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos**, como lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.



7. Procurar buscar alicientes y evitar picar entre comidas en momentos de aburrimiento en casa.



8. Aunque se esté recluso en casa, no se debe dejar de hacer ejercicio. ¡Mantenerse activo y estar lo menos posible en el sofá! Si se quiere, hay muchos tutoriales online que ayudarán a hacer ejercicio sin salir de casa.

**¡ Y RECUERDA , QUEDATE EN CASA!**

