

# Consells per alimentar-se bé durant la Pandèmia de la COVID-19

1

Mantenir un estat nutricional i un pes saludable.

2

Consumir fruites i hortalisses en abundància, ens proporcionen gran quantitat de fibra alimentària, vitamines i minerals.

3

Adaptar l'alimentació a l'activitat física reduïda en situació de confinament. Redueix els aliments més energètics.

4

Canviar els hàbits de fer la compra, escull aliments saludables per tal de tenir opcions més adequades a casa.

5

Redueix la sal, el sucre, els greixos saturats i l'alcohol. Substitueix per grans integrals, llegums, fruita, oli d'oliva verge i aigua.

6

Potenciar aliments com; peix blau, fruits secs, làctics naturals i fongs, rics en vitamina D, o també; gíngebre, té verd, cúrcuma, all, bròquil, rics en antioxidants.

7

L'activitat física regular té un paper important com a factor protector contra infeccions, segueix sent actiu.