



# **RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE E HIGIENE ALIMENTARIA DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19**



## ALIMENTACIÓN Y COCINADO



### **Planifica tus comidas y menús diarios**

Evita la improvisación. Si cocinas con antelación, cuando llegue la hora de la comida no elegirás lo primero que veas en tu despensa o nevera.

### **Evita los alimentos ultraprocesados**

Aprovecha este periodo para conocer nuevas alternativas de alimentación saludable con alimentos ricos en nutrientes.



### **Reduce el azúcar y evita los refrescos azucarados**

Bebe agua, café e infusiones. Puedes añadir un chorrito de naranja o limón al agua para hacerte una bebida saludable refrescante.

### **Elige alimentos saciantes y saludables**

Como son las verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carnes magras, pescados, huevos y lácteos. Estos alimentos deben ser la base de tu alimentación.



### **Utiliza el congelador para conservar alimentos**

Evitarás el desperdicio de alimentos. Hoy en día un buen recurso es disponer de verduras, frutas, carne y pescados congelados.





### **Apóyate en las conservas de alimentos**

Las conservas de verdura, pescado y legumbres son una buena alternativa para tener siempre disponibles alimentos saludables en caso de no poder ir a comprar.

### **Evita el picoteo y el hambre emocional**

Realiza actividades que resulten placenteras y entretenidas, evitando el aburrimiento o la ansiedad que puede desembocar en un consumo innecesario de alimentos.



### **Dedica algún día a realizar alguna receta novedosa**

Aprovecha ahora para experimentar recetas que en tu día a día no puedes por falta de tiempo.

### **Recurre a la cocina de aprovechamiento**

Piensa cómo puedes aprovechar los ingredientes de tu nevera y despensa. Realiza nuevas combinaciones.



### **Picotea de forma saludable**

Prepárate snacks saludables a base de guacamole, hummus de garbanzo o de remolacha, olivada, tiras de zanahoria, pepino, calabacín, tostas integrales, paté de pimiento con nueces, pizza con base de harina integral, avena y verduras, yogur con semillas, galletas caseras de avena, tosta integral con atún, tomate y aguacate, por ejemplo.



## HACER LA COMPRA



**Haz una compra grande**  
mejor que muchas pequeñas



**Se solidario** y compra solo  
lo que necesites



**Procura que vaya a la compra** una persona por casa



**Evita hablar, estornudar o toser** sobre los alimentos a granel



**Evitar tocar y coger alimentos**  
que no te vayas a llevar



**Prioriza pagar con tarjeta**  
de crédito o débito





**No te toques la cara**  
en el supermercado



**Mantén la distancia de seguridad** cuando hagas cola



**Lávate las manos** cuando termines de colocar la compra



**No te toques la cara** mientras estás colocando la compra



**Desinfecta con lejía** las superficies que ha tocado la compra



**Evita el contacto de envases** con alimentos a granel



## HIGIENE EN LA COCINA



**Lávate las manos** antes y después de cocinar



**Prioriza lavar en el lavavajillas** a 80-90°C



**Utilizar servilletas y pañuelos de papel** preferentemente



**Lava a 60°C** paños, servilletas y manteles después de cada comida



**Desinfecta encimeras y superficies** después de cocinar



**Mantén la cadena de frío** de los alimentos



**Evita cocinar o manipular alimentos** si estás enfermo



**Extrema las medidas de seguridad e higiene** si estas enfermo y tienes que manipular alimentos



