







# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES FRENTE AL COVID-19

-  **Reduce las cantidades habituales:** una pequeña **disminución** de las **cantidades** de comida nos ayudará a mantenernos en nuestro peso en esta **etapa menos activa**.
-  **Reduce los hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, cereales, masas, harinas...): son nuestra principal fuente de energía, **si no gastamos esa energía, aumentaremos nuestro peso** y como consecuencia también nuestra **grasa**.
-  **Elimina alimentos ultraprocesados y alcohol:** ricos en azúcares simples, grasas saturadas y sal (bollería industrial, galletas, zumos y sopas industriales).
-  **Aumenta proteínas de alta calidad** (carnes blancas, pescado, huevos, lácteos): además de ayudarnos a **mantener nuestra masa muscular**, nos saciaremos más y podremos **controlar el picoteo**.
-  **Aumenta la variedad y cantidad de frutas, verduras y hortalizas:** aportarán **vitaminas y minerales** necesarios para nuestro **sistema inmunitario** (fuerte y sano).
-  **Aumenta el aporte de fibra** (frutas, verduras, cereales integrales): nos ayudarán a **ir al baño con regularidad** en esta etapa poco activa.