

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

PASOS

REVISA la alacena, el frigorífico y el congelador. Coloca los alimentos según la proximidad de su fecha de caducidad.

PLANIFICAR el menú de una semana con todos los de casa. Ahora puedes completar la lista de la compra.

COMPRA directamente los alimentos de la lista. No olvides que debe incluir: frutas frescas, hortalizas, verduras del tiempo, legumbres, pan, pasta y otros cereales (integrales), leche y derivados (no azucarados), huevos... Evita los productos ultraprocesados y azucarados. No acumules alimentos innecesarios. Compra en los comercios de tu barrio.

COCINAR todos juntos puede ser un momento de diversión y entretenimiento, para compartir las comidas y las sobremesas sin prisas ¡Ahora tenéis tiempo!

RECUERDA que permanecer en casa conlleva menos gasto energético y el no tener ocupaciones rutinarias puede aumentar la sensación de hambre. Si picas entre horas que sea frutos secos con cáscara o cereales integrales. La mejor bebida: el agua.

