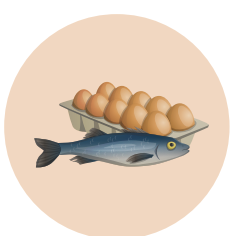


# Recomendaciones FEAD de **HÁBITOS SALUDABLES** DURANTE EL CONFINAMIENTO

## 1. Mantener una dieta variada con alimentos ricos en:



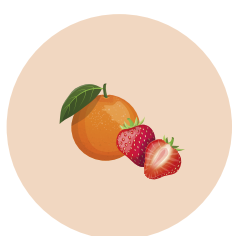
**VITAMINA A**  
(vísceras, zanahoria  
o espinacas)



**VITAMINA D**  
(huevo y pescados  
grasos como anchos  
o arenques)



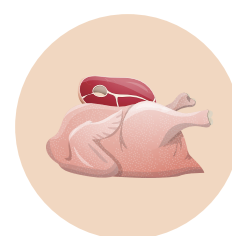
**VITAMINA E**  
(aceite de oliva  
y frutos secos)



**VITAMINA C**  
(naranjas y fresas)



**VITAMINAS DEL  
COMPLEJO B**  
particularmente B2,  
B3 y B6 (vísceras, frutos  
secos y pescados grasos)

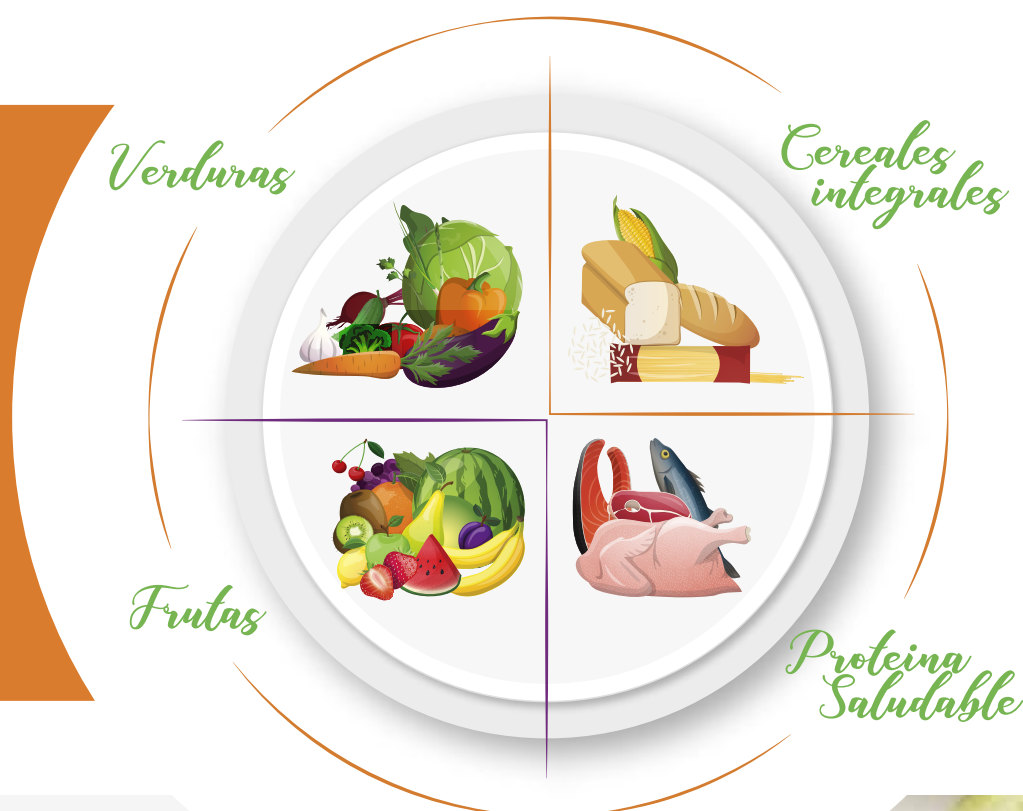


**MINERALES  
COMO ZINC  
Y SELENIO**  
(carnes rojas,  
de ave, huevo  
y frutos secos)

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 integrales variados (pan, pasta y arroz integrales).
- Escoger pescado, aves, legumbres, frutos secos. Limitar carnes rojas y queso y evitar carnes procesadas.
- Cuanta más verdura y de mayor variedad se incluya, mejor.
- Comer mucha fruta y de todos los colores.
- Usar acciones saludables para cocinar, limitando la mantequilla y evitando grasa trans.
- Beber agua abundantemente. También leche y lácteos 2-3 veces al día.



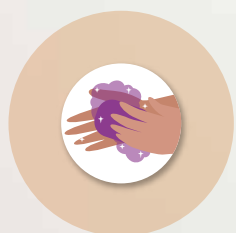
**3. Congelar alimentos y preparaciones culinarias, puede ser una buena alternativa para respetar el confinamiento y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias de quedarse en casa.**



**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.**



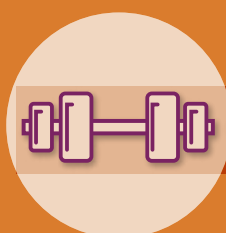
5. Llenar la cesta de la compra durante el confinamiento puede ser complicado. En cualquier caso, procurar **seguir comprando alimentos frescos y de proximidad**.



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... QUÉDATE EN CASA!**

Para más información y recomendaciones, visitar la página web de la FEAD: <https://www.saludigestivo.es/>