

Recomendaciones FEAD de **HABITOS SALUDABLES** DURANTE EL AUTOCONFINAMIENTO



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 y leche y lácteos 2-3 veces al día.

Verduras

Cereales integrales

Frutas

Proteína Saludable



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.



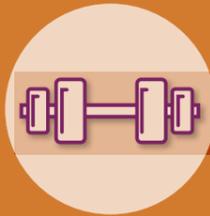
5. Llenar la cesta de la compra durante el autoconfinamiento puede ser complicado. En cualquier caso, procurar **seguir comprando alimentos frescos y de proximidad.**



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 recluido en casa, no dejar de hacer ejercicio. Mantenerse activo y estar lo menos posible en el sofá! Si se quiere, online hay disponibles muchos tutoriales que ayudarán a hacer ejercicio sin salir de casa!



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