



DESPIÉRTATE Y DESAYUNA

Es muy importante. Las personas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un rendimiento y una capacidad de mantener la atención menor que las que sí lo hacen. Evita la bollería industrial.

BEBE AGUA CON FRECUENCIA

Ten siempre agua a tu alcance y no esperes a sentir sed para beberla. Evita las bebidas azucaradas. Para beber... ¡agua! Y recuerda que las recomendaciones son 6 vasos al día.

COME DE TODO

Alimentos ricos en proteínas de origen animal: Lácteos, carne, huevos y pescado en equilibrio con alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, verduras y frutas.

DISMINUYE EL AZÚCAR

Reduce el consumo de dulces y refrescos. Los zumos de frutas, aunque sean exprimidos en casa, contienen gran cantidad de azúcares libres y no son recomendables. Comer fruta sin exprimir es más saludable.

COCINA SANO

Elabora comida casera. Prepara tus platos con alimentos naturales, serán mucho más saludables. Evitar comida precocinada, que suele tener niveles de sal, grasas saturadas y azúcares que son perjudiciales.

REDUCE LOS SNACKS

Durante el confinamiento hay que evitar el consumo de snacks o aperitivos, ya que, por su elevado contenido en grasas saturadas, azúcares o sal, son productos con gran aporte energético y escaso valor nutritivo.

ETIQUETADO

Comprueba el etiquetado de los productos para asegurarte de los nutrientes. Elige alimentos bajos en sal (0.25g de sal o menos por 100g); los que contengan una pequeña cantidad de grasas (3 g o menos por 100g) y evita los que tienen mucha grasa (20g o más por 100 g) y los que contengan mucho azúcar (10 g o más por 100g).