

Consells bàsics per mantenir una alimentació saludable durant el confinament



1 Mantingueu la rutina dels àpats principals en horaris regulars i eviteu menjar entre hores (picar)



2 Planifiqueu els àpats de tota la setmana i tingueu una llista per anar a comprar definida i clara



3 Eviteu comprar i menjar productes ultraprocessats i ensucrats (llaminadures, *snacks*, begudes ensucrades, etc.)



Aliments recomanables per al vostre rebost

- Fruites de temporada
- Hortalisses (pastanagues, cebes, porros, apis, cols, enciams, carxofes, bròquils i patates)
- Llegums (secs o en conserva)
- Ous
- Pa, pastes i arrossos, preferentment integrals
- Llet i els seus derivats sense sucres afegits



I, RECORDEU: l'abastiment d'aliments està garantit, per tant, no és necessari acumular grans compres que puguin suposar el malbaratament dels aliments.