



RECOMENDACIONES DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS.

Se recomienda transmitir la importancia de realizar una alimentación sana, con productos frescos, rica en frutas y verduras y bebiendo una cantidad suficiente de agua como siempre se ha recomendado desde el programa.

- Desde el programa se considera que las actividades individuales y grupales que se realizan con la población no pueden considerarse esenciales y no es necesario que se mantenga la actividad en consulta. Tampoco son fundamentales las actividades grupales en la vía pública como caminar las rutas WAP o la marcha nórdica.
- Si tenemos tiempo aprovechemos para cocinar alimentos naturales.
- Es un buen momento para cocinar aquellos alimentos que habitualmente no nos da tiempo.
- Lavar los vegetales y frutas.
- Tener normas de higiene en la cocina, utilizar distintas tablas para alimentos de distintas características (pescado, carne, verduras).
- Se parar los desperdicios de la comida pelada o cortada.
- Cocina variada con distintas técnicas, que alcance temperatura superior a 70º(mejor guisos, cociones, frito....)

- Recuerda que los congelados mantienen todas las características del alimento y son muy recomendables (ten cuidado en no romper la cadena de frío).
- Descongela según las indicaciones de cada alimento.
- Hay gran variedad de verduras y pescados en conservas.
- Evitar mucho tiempo de sedentarismo en el domicilio, cuando se está sentado levantarse cada hora
- Hacer ejercicios de estiramientos y de movilidad de las piernas y brazos.
- Lavarse las manos con mucha frecuencia según las recomendaciones existentes.
- Evita toser o estornudar sobre la comida, y si lo tienes que hacer sigue las recomendaciones de tapar la boca con el codo.
- Cuando vayas a comprar mantén la distancia de seguridad tanto cuando escojas los alimentos como cuando se pague en la caja (al menos un metro).
- Coger sólo los alimentos que se te vaya a llevar. Utilizar guantes desechables para coger la fruta.
- Pagar siempre que sea posible con tarjeta.
- Llevar una bolsa propia.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>