

CORONAVIRUS (COVID-19)

Recomendaciones alimentarias para estos días:



• **Mantenete hidratado.**

Tomá de 8 a 10 vasos al día, sin esperar a tener sed. Evitá bebidas azucaradas y con alcohol.



• **Agregá aceite a tus preparaciones.**

Se aconseja diariamente, ya que aporta grasas buenas y protectoras. Evitá cocinar con mucho aceite y las frituras.



• **Consumí frutas y verduras todos los días.**

Elegí las de estación, son de mejor calidad y más económicas. Se aconseja consumir cítricos y verdura de hoja verde diariamente por su alto contenido en vitamina C.



• **Cuidá el agregado de sal a tus comidas.**

Evitá la sal y elegí condimentos naturales. Utilizá hierbas aromáticas, vinagre, limón, o cociná con cebolla, ajo, puerro y/o apio.



• **Sumá energía diariamente.**

Consumí arroz, fideos, polenta, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas secas y pan. Son alimentos no perecederos que son económicos, aportan energía y se incluyen en diversas preparaciones.



• **Reducí el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.**

Evitá el consumo frecuente de galletitas dulces, facturas, amasados de panadería en general, chizitos, palitos y fiambres.



• **Consumí leche y/o derivados.**

Sumalos diariamente en infusiones, yogurt casero, licuados, budín de pan, flanes, salsa blanca o enriqueciendo comidas.



• **Armá un plan de comidas para la semana.**

Pensá de antemano ideas de comidas, te ayudará a manejar la economía del hogar y gastar menos.



• **Incorporá carnes y/o huevo.**

Elegí cortes de carne económicos, en lo posible magros (o bien quítale la grasa visible) y usá el huevo en diversas preparaciones.



• **Sacale el mayor provecho a los alimentos.**

Consumí frutas y verduras con piel, usá los tallos y hojas de vegetales, usá el caldo de cocción de las verduras para agregar a salsas o preparaciones. La comida que te sobra aprovechala en otra preparación.

- Elegí mercados cercanos a tu casa.
- Hacé las compras sin compañía.
- Evitá aglomeraciones innecesarias.
- Comprá frutas y verduras de estación.

- Elegí legumbres (lentejas, porotos, garbanzo, arvejas secas), y cereales tales como arroz, harinas, fideos, polenta y pan.

- Comprá saludable, responsable y solidariamente. No compres de manera exagerada, tené en cuenta el número de personas en el hogar.

Te recomendamos armar un plan de comidas semanal y comprar en función de esto.