

Guía de buenos hábitos para la cuarentena:

Hacer la lista de la compra

- * **Ni acaparar ni hacer salidas innecesarias.**

Calcular lo que va a hacer falta durante la semana.

- * **Aprovechar el viaje para cuidar a otros.**

Investiga si hay personas en riesgo cercanas a quienes puedes comprar algo.

¿Dónde comprar?

- * **Elegir comercio pequeño y de proximidad.**

Construye barrio, mejora la economía local y es más sostenible. Y ahora, más que nunca, necesitan tu apoyo.

Alimentos

- * **No solo los procesados duran más.**

Elige productos frescos de temporada y duraderos. Por ejemplo, en abril tenemos espinaca, puerro, remolacha, cereza, fresa, albaricoque...

- * **Prioriza la Dieta Mediterránea.**

Es mucho más que una pauta nutricional saludable. Recupera recetas, sabores y productos que forman parte de nuestra herencia cultural.

- * **Reduce grasas, bollería, azúcar, pastelería y bebidas azucaradas.**

Tu consumo calórico diario se ha reducido, pero es importante que no elimines de tu dieta los nutrientes de calidad.

- * **Evita procesados y productos con alto contenido en sal, azúcar y grasas.**

El picoteo de mala calidad nutricional puede ser tentador, pero pasará factura a la salud.

¡A cocinar!

- * **Aprovecha para acercar la cocina a niños y niñas.**

Y recuperar el conocimiento de los productos y la cocina de temporada, así como recuperar de nuestra gente mayor los platos y recetas tradicionales.

- * **Es el momento de sustituir los preparados de comida infantil por alimentos caseros triturados.**

- * **Disfruta del tiempo disponible entre fogones.**

Es una actividad entretenida en la que se puede implicar a mayores y pequeños. Aprender a comer sano empieza en la preparación de los platos.

- * **Nuestra gastronomía es rica en cocina de aprovechamiento.**

Recuperar recetas que permiten multiplicar los platos es bueno para la economía familiar, disminuye el desperdicio alimentario y cuida mejor el planeta.

Cuida la salud del planeta

- * **Recuerda el impacto de los plásticos de un solo uso.**

Elige preferentemente alimentos que puedan ser comprados a granel, o con el envasado mínimo y huye de aquellos con exceso de plásticos.

- * **Apuesta por alimentos envasados en materiales más sostenibles.**

Muchos de ellos son reutilizables y más fácilmente reciclables.

- * **Reducir, reutilizar y reciclar.**

Siempre recuerda la priorización de las tres 'R'.