



# Hábitos saludables durante el Estado de Alarma (COVID-19)

# Alimentación

**HORTALIZAS**  
(2 o 3 veces al día; frescas o congeladas)



**PASTA, ARROZ, PATATAS** (no abusar de los hidratos de carbono en esta temporada)



**CARNE BLANCA**  
(2 veces a la semana)



**FRUTOS SECOS**  
(contienen grasas insaturadas muy beneficiosas)



**INTENTAR PRESCINDIR SNACKS ULTRAPROCESADOS, BEBIDAS EDULCORADAS O CON GAS**



**FRUTA** (3-5 al día; fresca o en conserva al natural, evitar en almíbar)



**HUEVOS, LEGUMBRES**



**PESCADO**

(1-3 veces a la semana; fresco o congelado)



**CARNE ROJA**

(no abusar. 1 o 2 veces a la semana)



**LÁCTEOS**

(leche y yogures, aportan una proteína de alto valor biológico)



**ACEITE DE OLIVA**

(4 cucharadas soperas al día)



**Realizar las 5 comidas al día evitando así picotear a destiempo.**

**Planificar la lista de la compra a largo plazo para así evitar salidas innecesarias**

**Establecer pautas y programar un menú semanal**

**Buscar una alimentación variada, saludable y sostenible, con una buena hidratación (1,5 - 2 L al día)**

# Actividad / Ejercicio físico

- Diferenciar entre actividad física (tareas cotidianas) y ejercicio físico (debe ser programado)
- Planificar una rutina diaria
- Si ya existía un plan de entrenamiento, intentar continuarlo en el domicilio, y si no, es buen momento para comenzarlo.
- Tras el entrenamiento es muy importante realizar estiramientos.

Realizar ejercicios simples que nos ayuden a vencer la pereza



Dividir los ejercicios por días (fortalecer todos los grupos musculares)

Ejercicios isométricos (tensionar el músculo sin moverlo)



Si fuese posible, dar paseos por el domicilio

## Niños/as

- Marcar pautas para garantizar unos buenos hábitos alimenticios que incluyan a toda la familia
- Reducir al máximo el número de horas que los niños pasan frente a la pantalla
- Satisfacer sus necesidades mentales innovando con la pintura, manualidades, y sus necesidades físicas intentando realizar juegos de movimiento



 quirónprevención

[www.quironprevencion.com](http://www.quironprevencion.com)