

Hábitos de vida saludables también durante el COVID-19

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Importante: Ajustar la ingesta al gasto calórico

Saludable

- 5 comidas diarias
- Desayunar fruta, lácteo y cereal
- 5 raciones fruta/verdura al día
- Beber abundante agua
- Equilibrar consumo y actividad física

No Saludable

- Ayunos prolongados
- Grasas saturadas o hidrogenadas
- Exceso de azúcar o sal
- Alimentos procesados
- Dulces, bizcochos
- Frituras



Menor riesgos de cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes, accidente cerebrovascular, cáncer de mama o colón, depresión...

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES

Importante: Calienta y ajusta tu objetivo a tu estado físico

- Sube las escaleras
- Haz pausas activas en el trabajo
- Ve al colmado andando, si es posible
- Realiza ejercicios de fortalecimiento muscular

Elige

- 150 minutos/semana
Actividad moderada (caminar, rápido, bailar, jardinería...)
- 75 minutos/semana
Actividad intensa (correr, ciclismo, aeróbicos,...)

