

# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Alimentación

Alimentación  
saludable



- ✓ Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual, haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta
- ✓ **Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras



**RECUERDA:** el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos

30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mschs.gob.es](http://www.mschs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Consumo de tabaco o cigarrillos electrónicos



- ✓ Si fumas, piensa en los **beneficios de dejarlo**: ¡son muchos! Si lo dejaste: **felicítate cada día y no recaigas**. Es la mejor decisión que has tomado por tu salud
- ✓ Si vas a fumar, **intenta hacerlo lo menos posible**. Vivas solo o no, sal a la ventana o balcón y ventila bien la casa
- ✓ Hazlo por ti pero, sobre todo, hazlo **si convives con menores, embarazadas** o personas que tienen alguna enfermedad
- ✓ **Con niños: ¡protégelos!** No fumes en espacios cerrados (tabaco, cigarrillos electrónicos u otras formas de consumo), ventila, lávate las manos después de fumar y cámbiate de ropa
- ✓ Recuerda: el consumo de tabaco **empeora el curso de las enfermedades respiratorias**, como la enfermedad COVID-19



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mschs.gob.es](http://www.mschs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es)

@sanidadgob



**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**



# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Consumo de alcohol

Alcohol



- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes **¡enhorabuena!**, sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. Sustitúyelo en la despensa por **otras bebidas**
- ✓ Si la cuarentena te causa ansiedad, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares** o amigos, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mschs.gob.es](http://www.mschs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mschs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Actividad física

Actividad física



El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En [www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es) puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es)

@sanidadgob



#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD