

## COVID 19: Planifica las comidas y elabora una buena lista de compra

Más información en [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



1. Planifica las comidas a medio/largo plazo



2. Revisa tu despensa



3. Anota todo lo que necesitas

### 9 consejos para la lista de la compra

- 
1. Compra las frutas y verduras que duren más
  2. Consume las ensaladas en primer lugar
  3. Compra fruta en diferentes fases de maduración
  4. Consume los quesos frescos pronto
  5. Compra legumbres secas en lugar de las de bote
  6. Congela pan para tenerlo siempre disponible
  7. Opta por pescado y carne congelados
  8. Incluye huevos, son muy versátiles y fáciles de almacenar
  9. No olvides la harina para aventurarte en la cocina

## COVID-19: Consejos antes, durante y después de la compra

Más información en [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



- Lleva tu propio carrito o bolsa
- Mantente al menos a 1,5 metros de otras personas
- Higieniza tus manos y ponte guantes antes de empezar

- Mira la fecha de caducidad los alimentos
- Sigue tu lista de compra
- No te toques la cara mientras realizas las compras
- Procura pagar siempre con tarjeta
- Quítate los guantes después de pagar y tiralos a la papelera
- En casa, lávate las manos antes y después de colocar la compra



- Organiza los alimentos según fecha de caducidad, consume lo que caduca antes
- Sigue las indicaciones de conservación de los productos
- Los alimentos enlatados, después de abiertos, conservarlos en recipientes (vidrio o plástico) en la nevera
- Si congelas alimentos cocinados, hazlo en cuanto se enfríen.
- Alimentos descongelados, no se pueden volverse a congelar

**COVID-19:**

## 10 consejos para una alimentación saludable sin salir de casa

Más información en [cruzroja.es](https://www.cruzroja.es)



Cruz Roja



Mantén una alimentación variada, equilibrada y completa



Consume productos de temporada siempre que sea posible



Evita los alimentos muy procesados (snacks, galletas y bollería industrial)



Bebe agua en cantidad suficiente para mantener una buena hidratación (6 a 8 vasos por día)



Planifica el menú diario y marca los horarios de las comidas para mantener la rutina



Lleva un diario alimentario: anota lo que comes a lo largo del día para ser consciente de lo que ingieres



Aprovecha el tiempo en casa para cocinar y hacer platos apetitosos y saludables



Procura comer en compañía. Si vives solo, queda para comer virtualmente con algún amigo o familiar



Realiza actividad física todos los días. Aunque estés en casa, puedes hacer ejercicio y mantenerte en forma



Aprovecha el sol que entra por tu ventana. Mejorará tu humor y tu salud