

Guía de buenos hábitos para la cuarentena:

Hacer la lista de la compra

¿Dónde comprar?

Alimentos

¡A cocinar!

Cuida la salud del planeta



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.



Elegir comercio pequeño y de proximidad.

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



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.



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.



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'.