



#QuedatacasaMenjaBé

Davant el Coronavirus SARS-CoV-2

1/ Planifica els menús



2/ Evita comprar en excés i segueix les recomanacions de precaució

3/ És important mantenir la rutina dels àpats principals

4/ Per a una bona hidratació, l'aigua és la millor opció



5/ Prioritza aliments rics en fibra

6/ Selecciona aliments frescos i mínimament processats

7/ Si cal, selecciona snacks saludables



8/ Fes àpats lleugers

9/ Evita demanar menjar preparat per portar a domicili

10/ Activa't

Infografia elaborada per:



Amb el suport de:

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



Més informació a la guia
#QuedatacasaMenjaBé