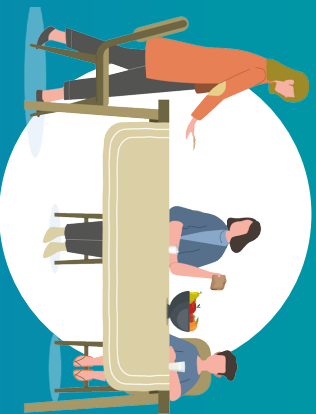




1/ Planifica els menús



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



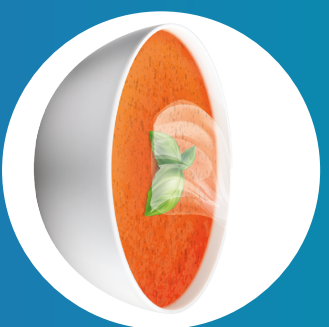
5/ Prioritza aliments rics en fibra



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

#QuedatascasaMenjaBé

Davant el coronavirus SARS-CoV-2

Infografia elaborada per:

odinucat
Dietistes - Nutricionistes de Catalunya

Amb el suport de:

Salut Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya

SEDYN
Societat Catalana d'Estudi de Dietètica i Nutrició

CCNIEC
CENTRE CATALÀ DE LA NUTRICIÓ
INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS

Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació
Filiat de l'Institut d'Estudis Catalans



Més informació a la guia
#QuedatascasaMenjaBé

