La alimentación y el deporte para evitar en tiempos del coronavirus

Arrastre el dibujo según corresponda

Mantener una buena hidratación.

Tomar al menos 5 raciones entre frutas y verduras al día.

Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa

Consumo moderado de otros alimentos de origen animal.

Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

Une con líneas según corresponde

- **Lava tus manos** frecuentemente **con jabón y agua** corriente durante al menos 20 segundos, sobre todo después de tener contacto con animales, vivos o muertos, o personas que pudieran estar enfermas. También puedes **usar soluciones a base de alcohol gel al 70%** para fricción de manos

- Sólo **come alimentos bien cocinados** y **bebe agua** que haya sido **desinfectada o embotellada** comercialmente

- **Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar**, con un pañuelo desechable o bien, con el ángulo interno del brazo, técnica de "estornudo de etiqueta"

- **Evita lugares concurridos** o eventos donde asista un gran número de personas

- Evita el **contacto con animales vivos o muertos**, los mercados de animales y los productos como la carne cruda

- Evita el contacto con **personas enfermas**

- Si no puedes evitar algunas de estas situaciones, **utiliza cubre bocas** y asegúrate de que éste cubra bien tu nariz y boca

- **Si enfermas durante su estancia, solicita atención médica**; evite auto-medicarse