



HÁBITOS SALUDABLES ANTE LA PROLONGACIÓN DEL ESTADO DE ALERTA

Recuperar la Dieta Mediterránea, priorizar el comercio de proximidad o evitar los plásticos son algunos de los consejos del Ministerio de Consumo para sobrellevar el confinamiento con sostenibilidad ambiental. Para ello ha elaborado una serie de recomendaciones:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

No sólo los alimentos procesados son duraderos sino que también lo son los productos frescos de temporada. El ministerio propone para el mes de abril priorizar el consumo de albaricoque, cereza, fresa, kiwi, naranja y mandarina, entre otras frutas.

En cuanto a la cesta de verduras, Consumo pide también priorizar aquellos productos que son propios de este mes como acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, coliflor, espárrago, espinaca y judía verde.

Dado que la población ha visto reducida su actividad diaria y, por ello, tiene un menor gasto calórico, el Gobierno recomienda reducir el consumo de grasas, bollería, azúcar, pastelería y bebidas azucaradas.

DIETA MEDITERRANEA Y TRADICIONAL

Debido a la cantidad de tiempo libre que pasamos en casa, desde Consumo se invita a los padres y madres a que aprovechen para acercar a los niños, niñas y adolescentes a la cocina. Así, el ministerio recuerda que la buena alimentación pasa, necesariamente, por recuperar el conocimiento de los productos de la dieta mediterránea y la cocina tradicional. De la misma forma, se recomienda recuperar los platos, recetas y sabores tradicionales que forman parte de nuestra herencia cultural.

Por último, el Ministerio de Consumo recuerda que la gastronomía española es rica en cocina de aprovechamiento y, por ello, también resulta muy sano, económico y sostenible recuperar recetas que permiten multiplicar los platos.

Para cualquier consulta, desde el [Servicio Provincial de Atención Ciudadana](#), ponemos a tu disposición los siguientes canales de atención mientras dure el estado de alarma:

- ✓ Teléfono: 967 524370 (en horario de 9h a 14h)
- ✓ Correo Electrónico sac@dipualba.es
- ✓ Portal Web: www.sacalbacete.es
- ✓ Nuestra Sede Electrónica: atencionciudadana.sedipualba.es

