

Alteraciones de la Conducta Alimentaria en Cuarentena

↓
SON ESPERABLES
↓

RECOMENDACIONES:

- **ACTIVAR EL CUERPO CON ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **CONSTRUIR UNA RUTINA ALIMENTICIA, CONSIDERANDO HORARIOS Y CANTIDAD DE ALIMENTOS A INGERIR.**
- **ALIMENTARSE EN BASE A FRUTAS Y VERDURAS Y EVITAR ALIMENTOS CON SELLOS.**
- **TOMAR AL MENOS 2 LITROS DIARIOS DE AGUA.**
- **AYUDAR A ORGANIZAR LAS COMPRAS ANTES DE IR AL SUPERMERCADO.**

¿Cuándo se debe consultar?

Cuando tú salud este en riesgo por aumento o disminución significativa de peso, porque sientas pocas o muchas ganas de comer, te encuentres ansios@ o bien, cuando signifique un malestar para ti.

+CONTACTOS:

LLAMAR A SALUD RESPONDE (6003607777):

[HTTPS://WWW.CHILEATIENDE.GOB.CL/FICHAS/2467-SALUD-RESPONDE-SERVICIO-TELEFONICO,](https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/2467-salud-responde-servicio-telefonico)

BÚSQUEDA DE CONSULTORIOS CERCANOS :

[HTTPS://WWW.MINSAL.CL/SERVICIOS-DE-SALUD/](https://www.minsal.cl/servicios-de-salud/)

+FUENTE: OMS Y MINSAL.