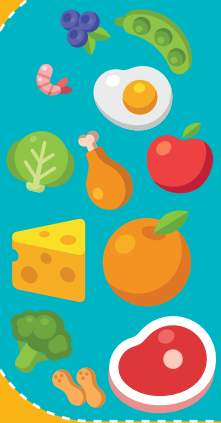
# ¡TÚ PUEDES PROTEGERTE DEL COVID-19!

Save the Children



## ¡LLENA TU COMIDA! DE COLORES!

Incluye alimentos variados en cada comida. No olvides las frutas y verduras que hacen que tu cuerpo pueda protegerse de las enfermedades

## ¡MUÉVETE!

Verás que cuando mueves tu cuerpo al bailar, saltar o jugar, vas a sentirte muy bien. Hazlo por lo menos por una hora todos los días

## ¡TOMA MUCHA, MUCHA AGUA!

Si tomas entre 6 y 8 vasos de agua al día, tu cuerpo funcionará mejor y no te sentirás enferma/o

## ¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTE!

Estar en casa puede ser divertido: haz aquello que disfrutas e invita a tu familia que lo haga contigo

## ¡AGUA Y JABÓN TE PROTEGEN DEL VIRUS!

Lávate las manos cada vez que puedas. También es importante que esté limpio el lugar en el que estés y que tus frutas y verduras estén bien lavadas ¡Es como un escudo protector que no deja entrar al coronavirus!

## ¡NO TE OLVIDES DE DORMIR!

Cuando duermes por las noches, te recargas de energía que luego te sirve para defenderte del virus y estar de buen ánimo

## Y POR AHORA, ¡MANTENTE EN CASA!

Es la mejor manera de cuidar tu salud, la de tu familia y la de tus amigas y amigos


**Basado en:**
Food and Agriculture Organization of the United Nations. Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Marzo de 2020.
WHO Europe. Food and nutrition tips during self quarantine. Marzo 2020.