



**SANTA CLARA**  
*Club*

## RECOMENDACIONES CORONAVIRUS 2

El primer reto que nos propone es realizar una buena compra, en el que reinen frutas y verduras, tanto frescas como congeladas, cereales integrales, legumbres, huevos, productos lácteos de calidad, carne y pescado. Debemos evitar los productos azucarados como los cereales de desayuno, bollería industrial, postres lácteos azucarados como flanes y natillas, embutidos y carnes procesadas y platos preparados. ¿Se parece a la última compra que has hecho? ¿Qué puedes corregir?

