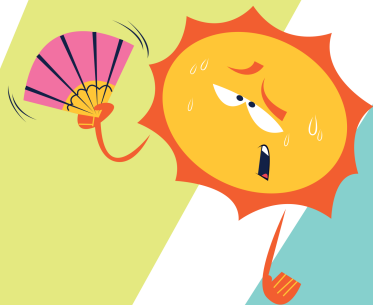


QUE NO TE ARRASTRE LA OLA PROTÉGETE DEL CALOR

#OLADECALOR



Haz ejercicio en las horas menos calurosas



Evita la exposición directa al sol entre las 12 h y las 17 h



Utiliza cremas protectoras adecuadas



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



Protege a mayores, menores y otras personas vulnerables



Bebe abundante agua si no tienes contraindicación médica, evita el alcohol y la cafeína



Busca lugares frescos y a la sombra



Para más información



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanidad

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES FRENTE AL CALOR



Se recomienda beber entre **2 y 3 litros de agua** o bebidas saludables, al día.

Hay que tener especial cuidado en **la hidratación en niños y ancianos** que tienen mermados los sistemas de alarma frente a la deshidratación, así como en personas con enfermedades crónicas y que trabajan al aire libre.



Las frutas y verduras permiten aporte de agua, así como vitaminas y minerales que son esenciales en la hidratación y el buen funcionamiento del organismo.

Se recomiendan **al menos 2-3 piezas de fruta y verdura** al día, aprovechando las frutas de temporada, melón, sandía...



Se recomienda **evitar alimentos muy grasos** y aumentar el consumo de pescado en lugar de carne, para reducir el consumo de grasas saturadas.

Lo ideal es **consumir al menos dos veces a la semana** un pescado azul.

Es importante **prestar atención a la hora de preparar, manipular y consumir los alimentos**. Se deben cocinar correctamente, evitando el consumo de alimentos crudos no higienizados como salsas y yogures caseros. Y respetar las temperaturas de conservación adecuadas.



Para más
información.

A través de la web de la Conselleria de Sanidad (<https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/ola-de-calor>) puede obtenerse diariamente información sobre los niveles de riesgo por temperatura previstos y más información sobre medidas preventivas.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad