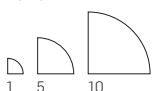


Diario visual de la cuarentena / 28

¿NOS VOLVEMOS VEGETARIANOS? Después de tantos días confinados, nos preguntábamos de qué manera ha podido variar nuestra dieta. Tenemos la sensación de comer más pizza. de picar más entre horas... La realidad, después de anotar todas nuestras comidas en estas dos últimas semanas, es que casi hemos duplicado el consumo de verdura: de 30 a 51 raciones semanales. Cinco de nosotros también consumimos más fruta que antes, mientras que seis de ocho hemos reducido el pescado.

NÚMERO DE RACIONES POR SEMANA



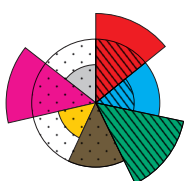
TIPO DE COMIDA

- CARNE
- PESCADO
- VERDURA/HORALIZAS
- LEGUMBRE
- ARROZ/PASTA
- FRUTA
- OTROS

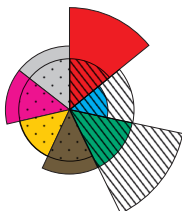
RACIONES CORRESPONDIENTES A LA DIETA DE CADA PERSONA ANTES DEL CONFINAMIENTO

EL CONSUMO DE "OTROS" DE ANTES REÚNE FRUTA, LEGUMBRES Y PASTA

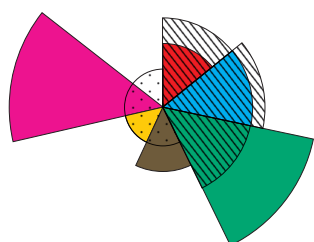
PERSONA 1
45 AÑOS
60 KG



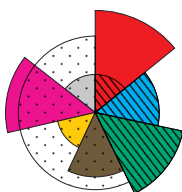
PERSONA 2
47 AÑOS
82 KG



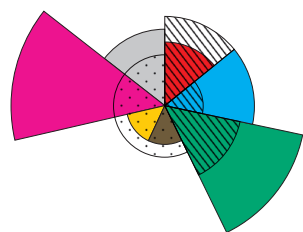
PERSONA 3
53 AÑOS
69 KG



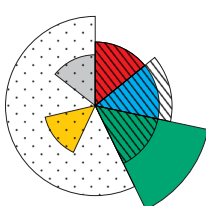
PERSONA 4
45 AÑOS
65 KG



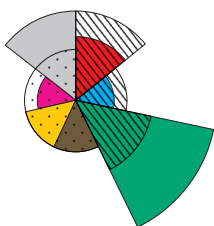
PERSONA 5
25 AÑOS
85 KG



PERSONA 6
29 AÑOS
59 KG



PERSONA 7
41 AÑOS
84 KG



PERSONA 8
23 AÑOS
49 KG

