



COVID-19

CORONAVIRUS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Estas 7 recomendaciones se dirigen a toda la población española y también para personas afectadas de COVID-19 con sintomatología leve y/o asintomáticas.

1



Mantener una buena hidratación (1.8 L / día líquido preferentemente agua).

2



Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.

3



Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

4



Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.

5



Consumo moderado de otros alimentos de origen animal. El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

6



Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

7



Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.



Lavar los alimentos:

Las frutas con monda comestible o piel (uvas) y con monda no comestible (naranjas) y las verduras hay que lavarlas antes de comerlas.

Tirar a la basura las bolsas o envoltorios de la compra y lavarnos luego las manos. No reciclarlas. Desinfectar la zona que haya estado en contacto con los envoltorios al llegar a casa.

La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una alimentación insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Y recuerda "El consumo de determinados alimentos o seguir una alimentación determinada no puede prevenir ni disminuir el riesgo de contagio en personas sanas. En personas enfermas la alimentación solamente podría ayudar en el manejo de los síntomas de la propia enfermedad, pero en ningún caso tratarla."