



COVID-19

CORONAVIRUS

ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Estas 7 recomendacións diríxense a toda a poboación española e tamén ás persoas afectadas de COVID-19 con sintomatoloxía leve e/ou asintomáticas.

1



Manter unha boa hidratación, e para iso hai que beber 1,8 litros ao día de líquido, preferentemente auga.

2



Tomar polo menos 5 porcións entre froitas e hortalizas ao día. Garantir un consumo de polo menos 3 porcións de froitas ao día e 2 de hortalizas é un obxectivo que debe cumprir toda a poboación e, por suposto, tamén as persoas con COVID-19 con sintomatoloxía leve no seu domicilio.

3



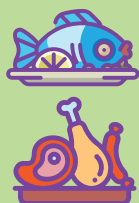
Consumir produtos integrais e legumes. Recoméndase optar por cereais integrais procedentes de gran enteiro (pan integral, pasta integral, arroz integral e legumes guisados ou estufados) e cocíñalos con verduras.

4



Elixir produtos lácteos (leite e leites fermentados, iogur), preferentemente baixos en graxa.

5



Consumir moderadamente outros alimentos de orixe animal. O consumo de carne (3-4 veces á semana, pero como máximo unha vez á semana carne vermella/tenreira, aña ou porco), peixe (2-3 veces á semana), ovos (3-4 veces á semana) e queixo debe realizarse no marco dunha alimentación saudable, e debe escollerse de forma preferente carne de ave (polo, pavo etc.) ou de coello e a parte magra doutros animais, como o porco. Convén evitar o consumo de embutidos, friames e carnes graxas de calquera animal.

6



Consumir froitos secos, sementes e aceite de oliva.

7



Evitar os alimentos precociñados e a comida rápida



Lavar os alimentos:

As froitas con monda comestible ou pel (uvas) e con monda non comestible (laranxas) e mais as verduras hai que lavalas antes de comelas.

Tirar ao lixo os envoltorios ou as bolsas da compra e lavar logo as mans. Non os reciclar. Desinfectar a zona que estivese en contacto cos envoltorios ao chegar á casa.

A diminución de exercicio físico e as condutas sedentarias durante o confinamento e unha alimentación insá poderían aumentar o risco de padecer enfermidades crónicas.

E recorda: “O consumo de determinados alimentos ou seguir unha alimentación determinada non prevén nin diminúe o risco de contaxio nas persoas sas. No caso das persoas enfermas, a alimentación soamente podería axudar a manexar os síntomas da propia enfermidade, pero en ningún caso a trata-la”.