



## RECOMENDACIONES DIÉTÉTICO-NUTRICIONALES PARA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO POR LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19.

Actualmente, no existe un tratamiento nutricional específico frente al coronavirus ni en cuanto a prevención ni tratamiento. En general, las pautas de alimentación van dirigidas a seguir una alimentación saludable durante el confinamiento. A continuación, les presentamos una serie de consejos dietéticos generales población general para estos momentos de crisis sanitarias. Estas recomendaciones le pueden servir a sus familiares para llevar una alimentación saludable en época de confinamiento.

1. **Mantener una buena hidratación:** La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable, será importante especialmente si se tiene fiebre o tos.
  - Asegurar la ingesta de 1,5-2 litros de agua al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. Otros líquidos que se pueden usar para la hidratación serán: los caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té. El uso de gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar puede ser un recurso muy útil para ayudar a los más mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre.
  - Evitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas.
  - Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza.
2. **Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.**
  - Tomar verduras u hortalizas como guarniciones y primeros platos.
  - Intentar que las cocciones sean sencillas y añadir poco aceite.
  - Intentar consumir productos de temporada y producto local.
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.
  - Evitar la bollería industrial, productos de pastelería, azúcares, snacks, etc.
4. **Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur) preferentemente bajos en grasa.**
  - Tomar lácteos puede ser una buena opción para medias mañanas y meriendas.
5. **Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.**
  - 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 elegir 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.
  - Se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como papillote, al vapor, horno, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.



**6. Elegir el consumo de aceite de oliva virgen extra como aderezo y para el cocinado.**

**7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.**

- Evitar el consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.) como se recomienda habitual debido a su elevado contenido en grasas y/o azúcares.

**LISTA DE LA COMPRA:**

- Frutas y verduras: podrán ser frescas, congeladas y/o en conserva.
- Legumbres: secas, en conserva o en lata. Es una muy buena fuente de proteína vegetal.
- Cereales, harina, pasta y arroz. Mejor integrales.
- Lácteos, preferiblemente desnatados, naturales y sin azúcares añadidos: los yogures, quesos y leche son una buena opción ya que se conservan bastante tiempo en la nevera.
- Carnes, pescado, pollo o proteína vegetal: se pueden comprar y congelar en porciones en el congelador.
- Huevos: son una buena fuente de proteínas. Puede conservarse en la nevera.
- Aceite de oliva virgen extra
- Condimentos: especias (pimienta, cominos, etc.), hierbas aromáticas, vinagre, sal.
- Agua o bebida: se puede consumir agua del grifo, si por otras razones prefieren comprar agua embotellada asegúrese de comprar suficiente.

**RECUERDE:**

**COMPRA:**

- Diseñar un menú para poder organizarse mejor y redactar una lista de la compra.
- Comprar solo lo que necesite.
- Procurar ir lo menos posible a la compra y mejor evitar ir acompañado por niños.
- Intentar pagar con tarjeta de crédito siempre que se pueda.
- Mantener la distancia de seguridad entre personas.
- Realizar la compra online siempre que sea posible.



Unidad Obesidad Montepíncipe  
sobrepeso

### **HIGIENE ALIMENTARIA:**

- Lavarse las manos tras haber colocado la compra, antes y después de cocinar.
- Mantenga la cadena de frío de los alimentos.
- Limpiar y desinfecte las encimeras después de cocinar.
- Evitar cocinar o manipular alimentos si está enfermo.
- Evitar el contacto de envases con alimentos a granel como frutas o verduras.

### **OTROS:**

- Intentar planificar la ingesta y adaptarse a la pauta prevista
- Aprovechar al máximo los alimentos, si sobra comida buscar recetas para aprovechar los ingredientes.
- Dedicar tiempo a realizar nuevas recetas combinando alimentos saludables.
- No consumir hierbas u otros productos de herbolario para el tratamiento o prevención del COVID-19.
- Consulte información en fuentes oficiales como el ministerio de sanidad y la consejería de sanidad de su comunidad.