

CORONAVIRUS

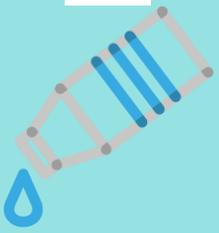
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Estas 7 recomendaciones se dirigen a toda la población para prevenir *COVID-19*

Cinthy Pavón Rodrigo
I.E.S. Sierra de Montánchez

1



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

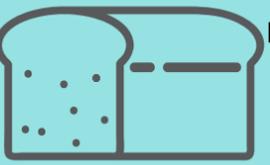
2



Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.

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

3



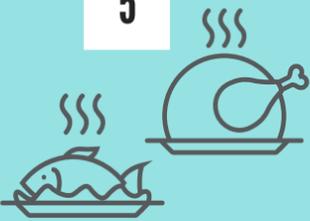
Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes del grano entero (pan integral, arroz integral y pasta integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.

4



Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas) preferentemente bajas en grasa.

5



Consumo moderado de otros alimentos de origen animal. El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero mínimo 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 preferentemente carnes de aves (pollo, pavo, etc.) 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



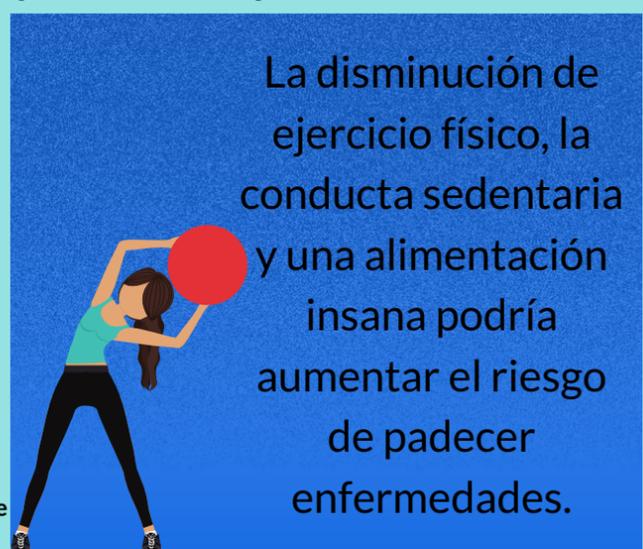
Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida

Lavar los alimentos antes de comerlos.



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

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



La disminución de ejercicio físico, la conducta sedentaria y una alimentación insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades.