

Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del coronavirus

1.- Mantener una buena hidratación.

La recomendación de ingesta de líquidos es primordial con y sin sensación de sed, especialmente en personas mayores, garantizando al menos 1,5 – 2 litros



de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación.

Los caldos vegetales, de carne y pescados (desgrasados), así como las infusiones son también de

interés.

Evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas, o hacerlo de forma ocasional.

No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas.

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

Es importante un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas para toda la población.

Preparar las hortalizas en forma de puré o crema enriquecida con aceite de oliva, así como la fruta pelada y cortada contribuye a su consumo.



3.- Consumir productos integrales y legumbres

Los cereales y las legumbres son la base de una alimentación saludable.

Se recomienda consumir pan integral, pasta integral o arroz integral. Las

legumbres guisadas o estofadas, pudiendo añadir verduras en su elaboración.
No tomar derivados de cereales que incorporen grasas saturadas y azúcares como la bollería industrial.



4.- Consumo de alimentos de origen animal.

El consumo de carnes debe realizarse tres o cuatro veces a la semana, pero como máximo una vez a la semana la carne roja - ternera, cordero o cerdo-, eligiendo de forma preferente carnes de aves -pollo, pavo- y conejo evitando el consumo de embutidos,

fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

Consumir pescado dos o tres veces a la semana y en cuanto a los huevos consumirlos máximo cuatro veces a la semana.

Las carnes y pescados prepararlas a la plancha, asadas o guisadas con poca grasa.

5.- Consumir productos lácteos.

Según los expertos, lo más prudente es seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos según indican las guías dietéticas de los países de nuestro entorno.



El consumo de leches fermentadas como el yogur o el kefir, preferentemente debe ser al natural, ya que el resto de las variedades, aromatizadas o con frutas, contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

6.- Consumir frutos secos, semillas y aceite de oliva.



El aceite de oliva es la grasa por excelencia que se utiliza en la dieta mediterránea española para aderezo y cocinado.

Los frutos secos como las almendras y nueces, y las semillas de girasol y calabaza, también son una excelente opción siempre que sea naturales o tostados evitando

los frutos secos fritos, endulzados y salados.

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

Estos alimentos tienen una elevada cantidad de calorías por su elevado contenido en grasas y/o azúcares. El consumo de este tipo de alimentos precocinados como las croquetas, pizzas, lasañas o las hamburguesas no están recomendados en general en una alimentación saludable, debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas que pueden verse potenciadas por la disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento.