

Medidas de
Prevención del
COVID-19
Sala de situación del COVID-19 |
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

CONSEJOS NUTRICIONALES

Mantener una buena salud ante el
aislamiento social por COVID-19

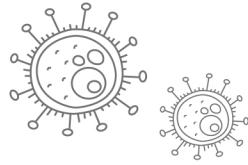
No existe una alimentación que evite o disminuya el riesgo de contagio por COVID-19; sin embargo las personas con mayor riesgo de infección son aquellas que padecen diabetes, hipertensión o problemas de obesidad que no estén controlados.

Por ello es importante mantener una alimentación y estilo de vida saludable que evite la ganancia de peso y mantenga el control de enfermedades o ayude a fortalecer el sistema inmune.



Consejos nutricionales

Mantener una buena salud ante el aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

AL ASISTIR A LOS MERCADOS



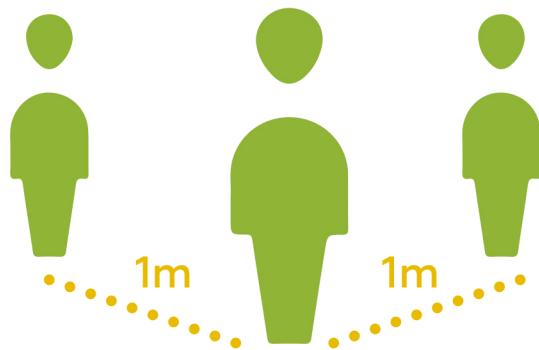
Elabora una lista de las compras que debes realizar



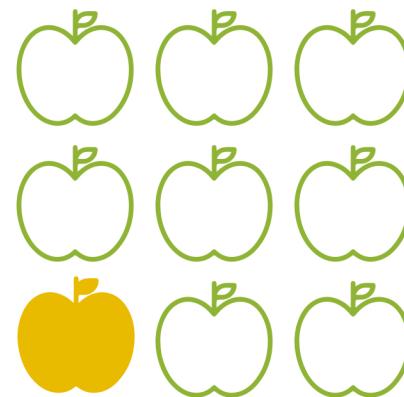
Sólo una persona debe salir de casa a realizar las compras



De ser posible organiza las compras con tus vecinos



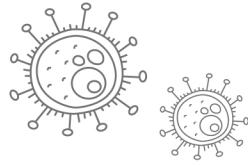
Procura mantener la sana distancia (1 m)



Toma solo los alimentos y utensilios que vas a comprar

Consejos nutricionales

Mantener una buena salud ante el aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

QUÉ COMPRAR



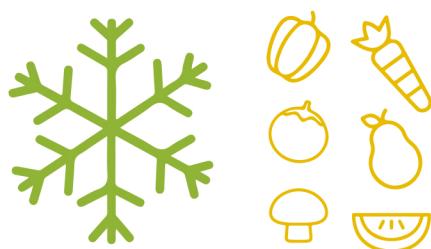
Evita compras de pánico,
hay suficiente abasto
de alimentos



En lo posible, prefiere
alimentos frescos que
compres en el mercado más
cercano a tu domicilio



De no poder comprar frutas
y verduras frescas,
considera los congelados



Puedes comprar frutas y
verduras frescas y congelarlas
para no salir de casa
frecuentemente



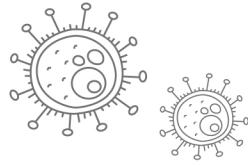
Procurar comprar alimentos de
buena calidad nutricional
como: frijol, lentejas, garbanzo,
arroz, avena, amaranto, pasta



Puedes comprar alimentos
perecederos y congelarlos,
como pan de caja, tortillas,
carnes, quesos

Consejos nutricionales

Mantener una buena salud ante el aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE

Mantén una adecuada ingestión de energía, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.



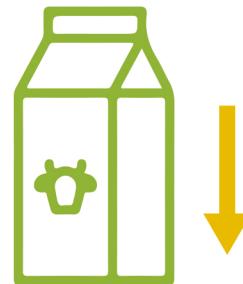
Hidratarse constantemente con agua natural, sobre todo las personas mayores. Se sugiere al menos 7 vasos de agua al día, aunque no tengas sed.



Si padeces diabetes, hipertensión u obesidad, sigue además el plan de alimentación de tu nutriólogo tratante



Consume al menos 2 porciones de frutas (tazas o piezas) y 3 de verduras diario



Prefiere productos lácteos bajos en grasa



Evita las bebidas azucaradas y refrescos



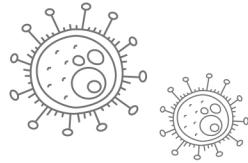
Las verduras y frutas deben ser variadas, de preferencia las que son de color naranja-amarillo-rojo, ya que son ricas en vitamina A, C y antioxidantes



Elige el consumo de cereales integrales (amaranto, avena, arroz integral, pan integral, quinoa) y leguminosas (frijol, garbanzo, lentejas)

Consejos nutricionales

Mantener una buena salud ante el aislamiento social por COVID-19

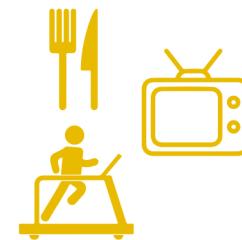


Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE



En caso de utilizar alimentos enlatados procura drenarlos y/o enjuagarlos para reducir el contenido de sodio



Elabora una agenda donde incluyas horarios de comida, actividad física en casa y el resto de tus actividades



Evita comer por ansiedad u ocio



No consumas suplementos sin la recomendación de un especialista



Evita la ingestión de pastelillos, panes, frituras y bebidas azucaradas



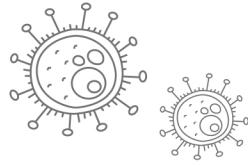
Recuerda que por estar en casa gastarás menos energía, identifica cuando realmente tengas hambre



No sigas dietas restrictivas, que podrían debilitar tu sistema inmunológico

Consejos nutricionales

Mantener una buena salud ante el aislamiento social por COVID-19



Medidas de
Prevención del
COVID-19
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE

Consume fuentes de las siguientes vitaminas y minerales

Vitamina
A



camote, calabaza de castilla, zanahoria, melón, mango, espinaca, brócoli, col rizada, col

Vitamina
C



chiles, pimientos, guayabas, kiwis, fresas, naranjas, col rizada, espinacas, brócoli, toronja, jitomates

Vitamina
D



yema de huevo, salmón, atún fresco, leche entera

Vitamina
E



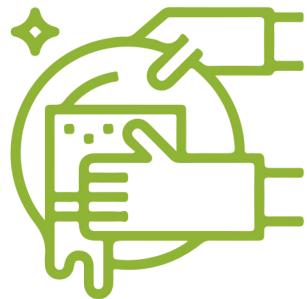
aceite de oliva y girasol, almendras, avellanas, cacahuates, aguacates

Fuente de
ZINC



ostras, carne de res, de cangrejo, carne oscura del pollo y pavo, cerdo, yogurt, leche, garbanzos, almendras, cacahuates y quesos

CUIDADOS EN LA HIGIENE



Lava con agua y jabón alimentos, superficies, utensilios y cubiertos



Desinfecta agregando 10 gotas de cloro por litro de agua y remojar por 5 minutos alimentos, utensilios, cubiertos y superficies*

*Revise las indicaciones del producto