

Recomendaciones frente al COVID19 para mantener una alimentación saludable

MÁS INFORMACIÓN EN: www.redlocalsalud.es/frente-al-covid19-salud-local



Mantener buena hidratación

- Garantizar el consumo de agua, a demanda o sin tener sed
- Se recomienda, al menos, 1.5-2 l/día
- Sustituir las bebidas refrescantes o edulcoradas por agua

Reducir el consumo de sal

- Limitar su consumo a 5 gr./día
- Reducir el uso de salsas y condimentos salados
- Sustituir la sal por hierbas y especias aromáticas



Limitar el azúcar

- Tomar tentempiés saludables en lugar de productos azucarados
- Limitar el consumo de refrescos, zumos, bebidas energéticas, etc.
- Su consumo excesivo contribuye al sobrepeso/obesidad.

Reducir el consumo de grasa

- Limitar el consumo de fritos y aperitivos envasados
- Cocinar al vapor o hervir
- Utilizar preferentemente Aceite de Oliva Virgen extra



Evitar el alcohol

- El consumo frecuente y excesivo aumenta el riesgo de lesiones y accidentes.
- A largo plazo puede provocar daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón o trastornos mentales
- Las bebidas alcohólicas no protegen de la COVID 19

Recomendaciones frente al COVID19 para mantener una alimentación saludable

MÁS INFORMACIÓN EN: www.redlocalsalud.es/frente-al-covid19-salud-local



Evitar precocinados y comida rápida

- Contienen una elevada densidad energética
- Su consumo habitual puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas
- Sustituir su consumo por comidas y platos caseros



Consumir legumbres, frutos secos y productos integrales

- Legumbres guisadas o estofadas y acompañadas de verduras
- Frutos secos en su versión natural o tostada, no fritos ni endulzados ni salados
- Los cereales integrales procedentes de grano entero



Tomar 5 raciones de fruta y verdura al día

- Dar prioridad a las verduras y frutas frescas y de proximidad.
- Una de las frutas debería ser de alto contenido en vitamina C (cítricos, fresas, etc)
- Una de las raciones de verdura debería ser en forma de ensalada



Consumir lácteos y derivados

- Leche, yogur, queso fresco bajo en grasa, etc.
- Se recomienda la versión natural en lugar de las aromatizadas y con sabores
- Son importantes fuentes de calcio y vitaminas.



Compra saludable

- Planificar el menú semanal
- Promover la compra de proximidad.
- Leer las etiquetas donde aparece la lista de ingredientes, información nutricional, fecha de caducidad, presencia de alérgenos, etc