

# JUNTOS vs. COVID-19

## ¿Qué se recomienda comprar en periodo de cuarentena?



Frutas y verduras congeladas



Cereales (pastas, arroz, tortillas de maíz, harina, pan integral)



Frutos secos (nueces, almendras, cacahuates, piñones)



Carnes rojas y blancas congeladas (res, pollo, pescado)



Leguminosas (frijol, lentejas, garbanzos, soya)



Agua purificada



Productos lácteos y fermentados (yogurt, kefir, quesos maduros)



Huevo y claras de huevo pasteurizadas



Alimentos enlatados y envasados (verduras, atún, sardinas, salsa de tomate)

Para extender su tiempo de anaquel, puedes congelar o refrigerar los siguientes alimentos

### Congelar



### Refrigerar



Fuente:

Academia Española de Nutrición y Dietética (Marzo 2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, España. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

# JUNTOS vs. COVID-19

## Higiene en la preparación de los alimentos

La higiene es un punto clave para la prevención de las enfermedades por lo que **te proporcionamos medidas de higiene al momento de preparar tus alimentos:**

**Evitar la contaminación cruzada** entre alimentos crudos y cocidos.

**Cocinar suficientemente** alimentos como carnes, pescados y huevos.

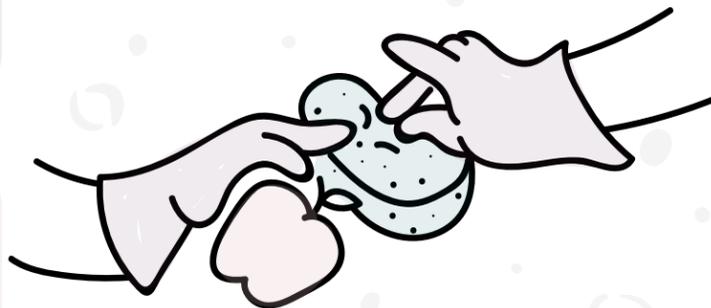
**Lava y desinfecta** frutas y verduras.

**Evita el contacto** de tus manos con tu cara, piel y superficies no desinfectadas durante el proceso.

**Desinfecta las superficies** que utilices al cocinar o preparar tus alimentos.

**Lavarse las manos** antes, durante y al terminar la preparación de los alimentos.

**Lava y desinfecta tus instrumentos** para preparar tus alimentos antes y después de utilizarlos.



Fuente:

Academia Española de Nutrición y Dietética (Marzo 2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, España. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

# JUNTOS vs. COVID-19

## Recomendaciones clave en una alimentación saludable

En la actualidad no existe un tratamiento nutricional ante el COVID-19, alimentarnos de forma saludable nos ayuda durante esta situación.

Consume  
alimentos ricos  
en grasas  
saludables

Consume  
frutas y  
verduras

Consume  
cereales  
integrales

Toma 2  
litros de agua  
al día

Evita consumir  
alimentos y  
bebidas ricos  
en calorías

Consume  
alimentos  
ricos en  
proteínas

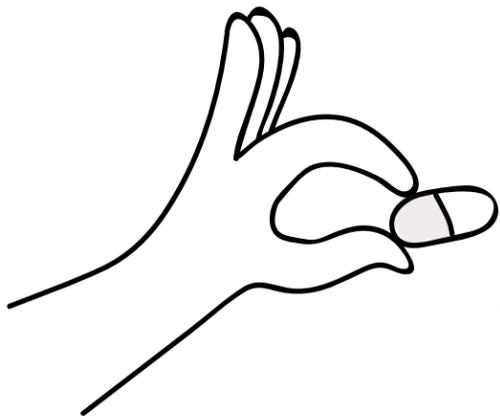
Realiza  
actividad  
física

Fuente:

Academia Española de Nutrición y Dietética (Marzo 2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, España. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

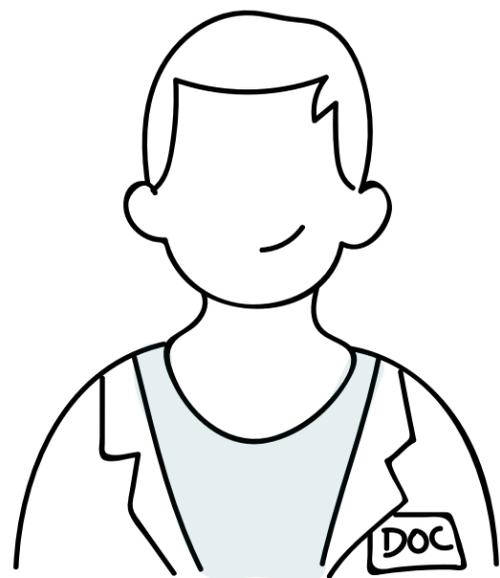
# JUNTOS vs. COVID-19

## ¿Si tomo suplementos evitará que me contagie de COVID-19?



Aunque algunos nutrientes como Cobre, Folato, Hierro, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B12, Vitamina B6, Vitamina D, entre otros, contribuyen en el funcionamiento de nuestro sistema inmune **no existe evidencia científica que indique que el aumento en su consumo nos ayudará a evitar el contagio.**

Los multivitamínicos se recomiendan en personas en etapas de la vida vulnerables o con patologías que comprometan su sistema inmunológico, por lo que **si eres una persona sana se recomienda el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, verduras, carnes, legumbres, cereales, etc.**



Fuente:

Academia Española de Nutrición y Dietética (Marzo 2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19, España. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>