

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>

¿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)



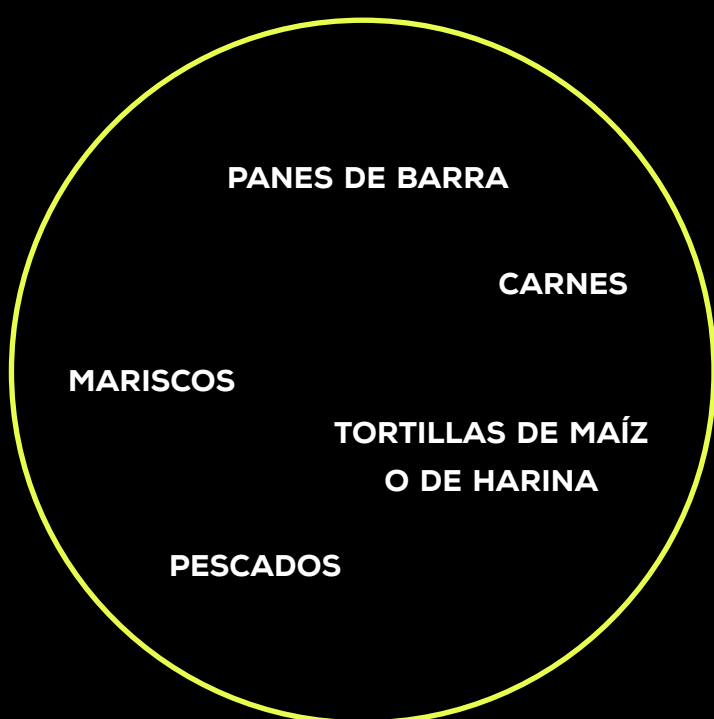
Huevo y claras de huevo pasteurizadas



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>

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>