

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA POBLACIÓN GENERAL ANTE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES:

Ante la crisis de COVID 19 y, atendiendo a las directrices generales de las autoridades, a las recomendaciones de la Sociedad Española de endocrinología y Nutrición y la Sociedad Valenciana de Endocrinología y Nutrición , le indicamos las siguientes recomendaciones:

- De modo general, no abandone unas pautas de alimentación saludable y variada.
- Evitar el consumo de productos procesados ricos en hidratos de carbono simples (ej. bollería, pastelería y zumos).
- Incrementar el consumo de verduras y frutas ricas en fibra que contribuirán así en mejorar la motilidad intestinal.
- Elegir el consumo de legumbres y cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral)



- Si no hay contraindicación en el consumo de lácteos, hágalo preferentemente a base de leches y leches fermentadas, como el yogur, kéfir, etc., se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

- Mantener una adecuada hidratación. Garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) especialmente en estados febriles o presencia de tos y en personas mayores, garantizando un consumo de 1,5-2 litros de agua al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación
- Para incrementar el aporte hídrico, pueden ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados) e infusiones. evitar



- Evitar el consumo de bebidas ricas en compuestos excitantes, refrescos azucarados, zumos y bebidas alcohólicas.
 - Evitar frituras y rebozados. Hacer elaboraciones sencillas, a la plancha, asados al horno o hervidos.
 - Evitar el picoteo entre horas. Alimentos con un muy bajo aporte energético y saciantes como los encurtidos pueden ser una buena opción en caso de picoteo.
-
- Realizar actividad física en domicilio que le permita su situación personal.



RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS GENERALES:

- Continuar con su tratamiento habitual y siga las indicaciones dadas por su médico.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol.
- Antes de salir de casa para realizar la compra, hacer lista de compra con los alimentos necesarios para la elaboración de los menús.
- Revisar las fechas de caducidad y consumo preferente los alimentos a comprar, para evitar cualquier desperdicio alimentario. Refrigerar y congelar rápidamente, al llegar a casa.
- Lavar y desinfectar bien los alimentos, sobre todo los que se consumen en fresco.
- Siempre que se manipulan alimentos, lavar las manos antes y después. Evitar utilizar los mismos utensilios para productos frescos y cocinados.
- Debe mantener el resto de indicaciones de protección dadas por el ministerio de sanidad.