

COVID 19

Recomendaciones Nutricionales



Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.

Decálogo de recomendaciones nutricionales:

1



Planifica Menús:

- a. Evita comprar alimentos hipercalóricos
- b. No compres de más.

2



Evita alimentos ultra-procesados.

3



Sustituye refrescos azucarados por agua, café, infusiones o té.

4



Elige alimentos saciantes y saludables (frutos secos, carnes magras, pescado, huevos y lácteos).

5



Opta por cereales integrales y no procesados.

6



Come diariamente:
a. Mínimo 5 verduras
b. 2 a 3 frutas.

7



Elige colaciones saludables (tostadas de maíz con queso fresco, yogurt natural con frutos rojos, verduras, semillas).

8



Lava y desinfecta los alimentos.

9



Establece horarios regulares de alimentación.

10



Si tienes dudas, apóyate de un nutriólogo o médico para que te de un plan de alimentación adecuado y te proporcione recetas saludables.

<https://endocrinologia.org.mx/pacientes-covid-infografias.php>

En colaboración: