



Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

1



### Planifica Menús:

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

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La prevención de contagio y mantener el cuidado de la salud son primordiales.**



No suspendas tu tratamiento, salvo por orden médica.

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

2



Evita alimentos ultra-procesados.

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La prevención de contagio y mantener el cuidado de la salud son primordiales.**



Es importante no dejar de cuidar tu salud general, mantener tu plan de alimentación y actividad física lo más cerca de lo normal

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

3



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

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

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Adaptado de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)  
Código interno: MX20SX00140 Consulte a su Médico

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La prevención de contagio y mantener el cuidado de la salud son primordiales.**



Monitorea tu peso

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

4



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

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La prevención de contagio y mantener el cuidado de la salud son primordiales.**



Monitorea tus hábitos, la clave está en los alimentos disponibles en tu alacena, manténla surtida con productos saludables

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

5



Opta por cereales integrales y no procesados.

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

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Adaptado de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)  
Código interno: MX20SX00140 Consulte a su Médico

En colaboración:



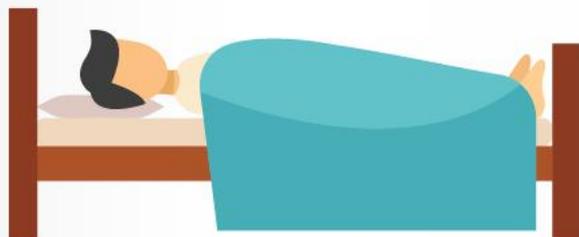
# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.**



Hidrátate bien y duerme entre 6-8 hrs.

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

6



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

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.**



No suspendas el ejercicio, preferentemente hazlo en casa.

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

7



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

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.**



No es necesario tomar suplementos alimenticios a menos que sean indicados por tu médico.

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

8



Lava y desinfecta los alimentos.

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.**



No suspendas antihipertensivos, no hay evidencia suficiente de riesgo con alguno de ellos.

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

En colaboración:





Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena del COVID19.



## Decálogo de recomendaciones nutricionales:

9



Establece horarios regulares de alimentación.

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

En colaboración:



# Obesidad y COVID 19 Recomendaciones



Recomendaciones para personas que viven con sobrepeso y obesidad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



**Recuerda: La obesidad es una enfermedad crónica y como tal requiere cuidado SIEMPRE.**



Evita automedicarte

**Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.**

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

Material patrocinado por Novo Nordisk  
Tomado de <https://endocrinologia.org.mx/>  
Código interno: MX20SX00139 Consulte a su Médico

En colaboración:

