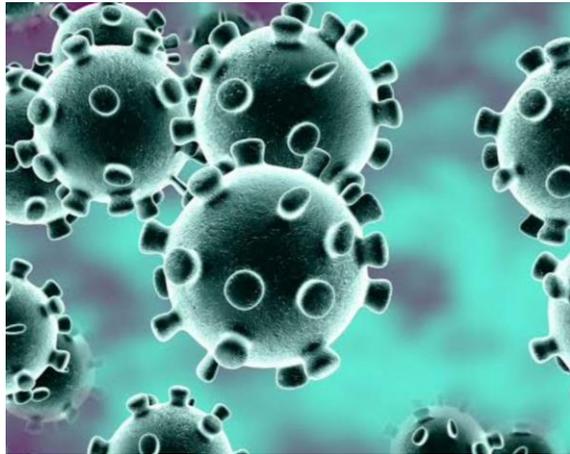


# COVID-19 RECOMENDACIONES Nutricionales .



Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A.C.



## 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 grupos de verduras
  - b. 2 a 3 frutas.
7. Elige colaciones saludables (tostadas de maíz con queso fresco, yogurt natural con frutos rojos, verduras, semillas)
8. Desinfecta y prepara adecuadamente tus alimentos, como siempre lo harías.
9. Establece horarios regulares de alimentación.
10. Si tienes dudas, apóyate de un nutriólogo para que te de un plan de alimentación adecuado y te proporcione recetas saludables.

Adaptado de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)