



Prevención: Alimentación en el paciente sano durante la cuarentena

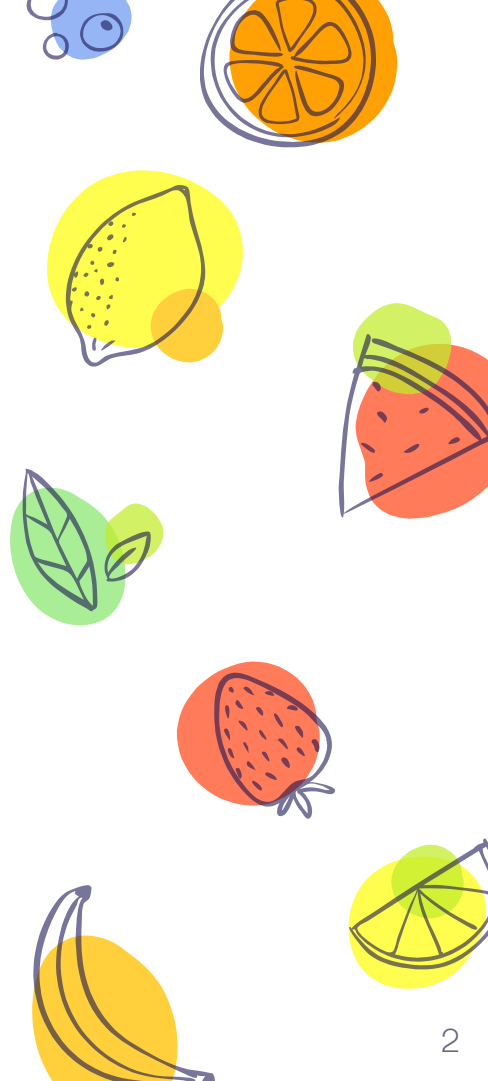
Departamento de Servicios Médicos



¿Porqué es importante alimentarme bien?

Mientras más completa, variada y sana sea tu dieta más nutrientes obtendrás de ella y tendrás mejores defensas que te protegerán de cualquier infección, incluyendo el coronavirus.

Te ayudará a alcanzar un peso saludable y mantener niveles saludables de presión y glucosa. **Recuerda que las personas con obesidad, diabetes e hipertensión tienen mayor riesgo de desarrollar la forma grave de la enfermedad COVID-19.**



The slide is decorated with various hand-drawn illustrations of fruits and vegetables. At the top, there is a blue bubble, an orange slice, a green leaf, and a slice of watermelon. On the left side, there is a yellow lemon, a green leaf, and a strawberry. At the bottom, there is a banana, a green leaf, a green lime, and an orange. On the right side, there is a green lime, a slice of lemon, a small green leaf, and a cherry. In the center, above the text, is a green circle containing two black quotation marks.

¿Debo tomar o inyectarme vitaminas para prevenir el COVID-19?

No. Una dieta variada que incluya cereales integrales, alimentos de origen animal y una buena cantidad de frutas y verduras es suficiente.

Solo se recomienda tomar vitaminas en personas con desnutrición, mujeres embarazadas y que dan lactancia materna. No te dejes engañar, cuida tu economía.



La Vitamina **D**

Cuidemos nuestros niveles de vitamina D

Importante para la absorción de calcio y para **regular la actividad de nuestras defensas**.

Debido al autoaislamiento se recomienda una exposición mínima de 15 min al sol por lo menos de cara y cuello en las primeras horas de la mañana e incrementar el consumo de alimentos ricos en vitamina D: pescado, huevo y lácteos entre otros.

No es necesario tomarla en pastillas o ampollitas.

Para empezar:



1. Organiza tu rutina:

- Crea horarios regulares para dormir, despertar, comer, hacer ejercicio y de trabajo en casa.
- Esto minimiza la ingesta de comida por ansiedad.

2. Hidrátate con agua pura aunque no tengas sed.

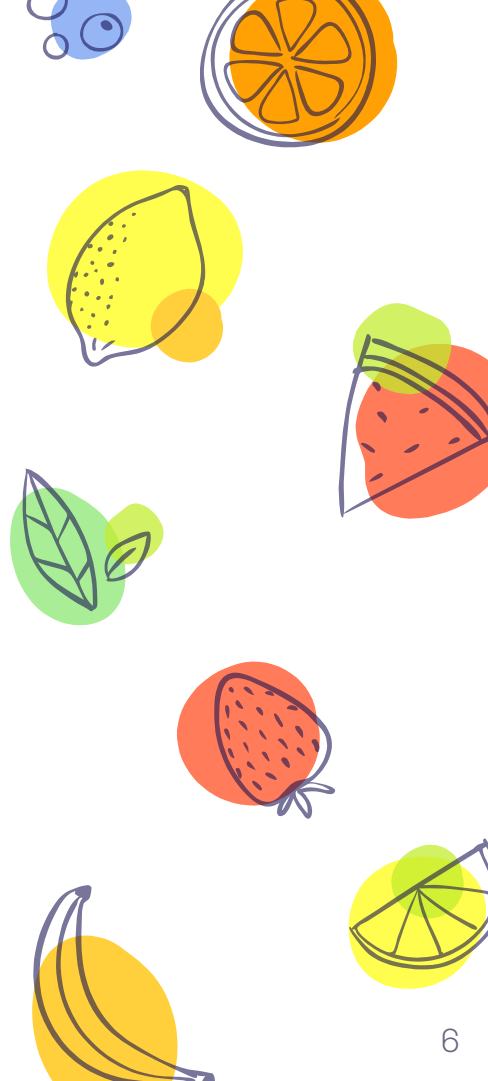
Toma de 6 a 8 vasos de agua pura al día.

Evita bebidas deportivas, energizantes o azucaradas (jugos y gaseosas).



3. Lava y desinfecta muy bien con agua y jabón los alimentos .

Tambien es importante tu lavado de manos antes de preparar los alimentos.



Tips para una alimentación correcta durante la cuarentena



I. Las frutas y verduras son muy importantes

Inicia incluyendo en cada tiempo de comida al menos 1 fruta y 1 verdura de diferentes colores... tu meta son mínimo 5 al día. ¡Así te asegurarás de obtener las vitaminas y minerales que necesitas!

Recuerda que puedes congelar los vegetales si no quieres hacer visitas frecuentes al mercado



2. Dale más sabor
a tus alimentos
usando hierbas y
especias en lugar
de utilizar un
exceso de aceite
y/o sal o azúcar.



3. Sobre el consumo de alimentos de origen animal....

Modera tu consumo de jamón, salchicha, salami y alimentos enlatados.

Asegúrate de cocinar bien todo tipo de carne y los huevos.

Prefiere los quesos menos grasos como el panela, cottage y el requesón.



4. Planea tus comidas de manera semanal o quincenal

Esto te permitirá preparar una **lista de alimentos para hacer las compras y minimizar las salidas al mercado.**

Cuida tu economía evitando comprar un exceso de alimentos que probablemente desechará, además recuerda que puedes afectar a otras familias.



QUÉ DÍA TAN ABURRIDO,
NO HAY NADA QUE HACER

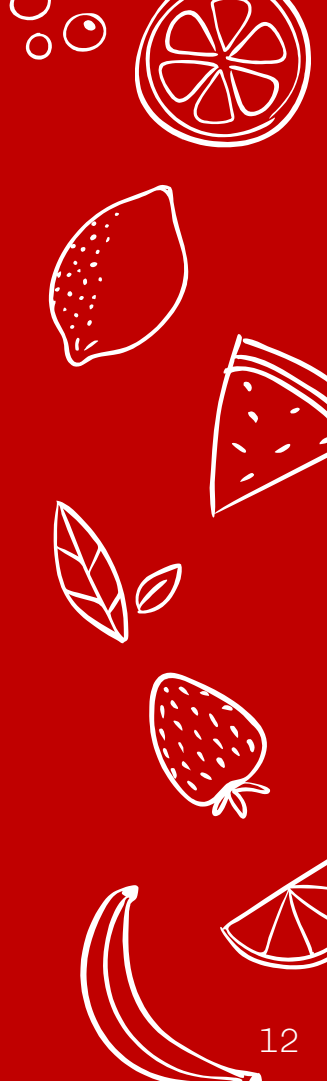


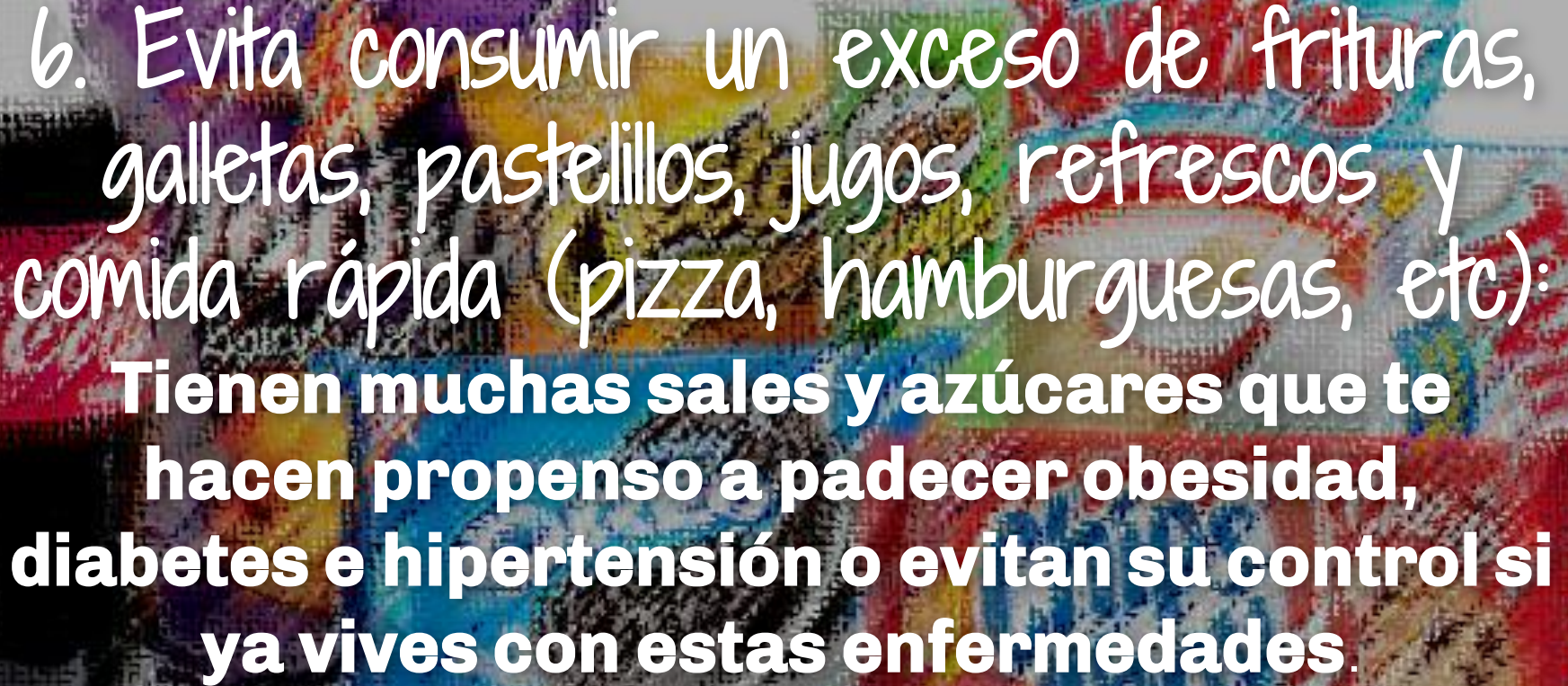
VEAMOS QUÉ HAY EN
EL REFRIGERADOR...



5. Consume tus
alimentos en
horarios definidos y
en familia

- × Esto disminuye la ansiedad de comer en exceso entre comidas.
- × Siempre analiza si tienes hambre, sed, o si es antojo





6. Evita consumir un exceso de frituras, galletas, pastelillos, jugos, refrescos y comida rápida (pizza, hamburguesas, etc):
Tienen muchas sales y azúcares que te hacen propenso a padecer obesidad, diabetes e hipertensión o evitan su control si ya vives con estas enfermedades.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA



Pera
5g/ 1 pieza



Manzana
4g/ 1 pieza



Jícama
6g/ 1 taza



Garbanzo
6g/ ½ taza



Palomitas naturales
4g/ 3 tazas



Zarzamora
6g/ 1 taza



Avena cocida
4g/ ½ taza



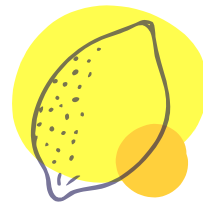
Alcachofa
4g/ 1 pieza



Frijoles
7g/ ½ taza

7. La fibra es importante

- × Te da una sensación de saciedad.
- × Ayuda a estabilizar el azúcar en la sangre y disminuye el colesterol
- × Evita el estreñimiento.
- × La encuentras en frutas, verduras, cereales integrales, frijoles etc.



Finalmente: Recuerda incluir alimentos de cada grupo alimenticio:



¡Muchas!

Con moderación,
elige cereales
integrales

Cuida su
consumo y
prefiere la carne
blanca a la roja

No olvides incluir nueces, almendras, cacahuates y aguacate, son fuente de grasas saludables

Lista de compras para tu despensa en esta cuarentena:



CEREALES

Arroz
Avena
Papa
Sopa de pasta
Pan de caja integral
Tortillas de maíz.
Cereal de hojuelas de maíz simple.
Maíz enlatado



FRUTAS Y VERDURAS

TODAS las que gustes, entre mas variedad mejor, recuerda que muchas puedes congelarlas

Verduras enlatadas o congeladas.



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Atún en agua
Huevo
Pescado
Queso panela, cottage o requesón (Carne roja o blanca)
Leche light no refrigerada.
Jamón y salchicha (con moderación)



GRASAS

1 lt de aceite vegetal = 1 mes
Cacahuates
Aguacate
Nueces
Almendras



LEGUMINOSAS

Bolsa con frijoles (no preparados)
Lentejas
Habas
Garbanzos



OTROS

Sal de mesa
Azúcar (1kg= 1 mes)
Canela
Especias y condimentos
Café
Té
Gelatina light.

Importante: revisa las caducidades y compra solo lo necesario.



Precauciones al hacer las compras



Acude a realizar tus compras en los momentos con menos saturación de gente.

Debe ir una sola persona, de ser posible la más sana de su hogar.

Lave sus manos con agua y jabón antes de salir de casa y lleve un frasco de gel para realizar su lavado de manos.

No se toque la cara. Especialmente después de tocar objetos como el carrito o la canastilla.

Si usa cubrebocas acomódelo al salir de casa de la nariz al mentón, no debe tocarlo hasta que vaya a retirarlo.

No use guantes de latex, es mejor lavar sus manos frecuentemente.

Respete la distancia de 1.5 m entre cada persona.

Lave sus manos antes de tomar su cartera y después de tocar el dinero.

Al llegar a casa lave nuevamente sus manos con agua y jabón.



The slide is decorated with various hand-drawn fruit illustrations in a simple, colorful style. At the top, there is a blue bubble-like fruit, an orange slice, a green kiwi, and a slice of watermelon. On the right side, there is a whole green kiwi. In the center, the main text is displayed. Below the main text, there are two email addresses and the names of the contact persons. On the right side, there is a yellow lemon slice, a small green kiwi, and a red cherry. At the bottom, there is a strawberry, a banana, a green kiwi, and an orange.

Gracias por su atención

Si tienes alguna duda con gusto la resolvemos

Puedes contactarnos por nuestros correos:

cjuarez@utsalamanca.edu.mx

Dra. Claudia Juárez

bgarcia@utsalamanca.edu.mx

LEO. Berenice García