



Nutrición: cómo alimentarte para estar sano en casa



Cuidar nuestra alimentación en estos días de aislamiento es esencial porque llevaremos una vida más sedentaria de lo normal. Por ello, es importante que nos rodeemos de los **alimentos más saludables** y tratar de llevar una dieta que fortalezca nuestro sistema inmune.



A continuación, te damos las siguientes recomendaciones:

- Consume probióticos como yogur y kéfir.
- Consume alimentos que contienen fibra (verduras) en las tres comidas principales.
- Consume vitaminas que ayuden a tu sistema inmune.
- Vitaminas como: A, C, D y Zinc, se ha visto que tienen un efecto benéfico en las dosis correctas.
- Mantente **bien hidratado** (dos litros de líquido al día).
- Consume una o dos raciones de fruta al día junto con leguminosas y cereales integrales.



- Disminuye tu consumo de alcohol y alimentos procesados.
- Realiza de **cuatro a seis** comidas diarias.
- Consume **frutos secos, semillas y aceite de oliva extra virgen**. Evita la grasa de origen animal (manteca o mantequilla).
- Disminuye el consumo de **carbohidratos** (harinas), especialmente los de absorción lenta.
- Reduce el **consumo de sal y azúcar**.
- Disfruta el **ritual de cada comida**, come sin apuro, saborea cada alimento.

Aunque **no hay evidencia de que el virus se pueda transmitir a través de los alimentos**, sigue estas medidas de prevención:

- Cocina adecuadamente los alimentos.
- Conserva las superficies de la cocina limpias y desinfectadas, así como los utensilios.
- Realiza continuamente higiene de manos.

Cuida tu salud mental y trata de no estresarte, realiza ejercicio tres veces por semana de 20 a 30 minutos y duerme tus ocho horas, todo esto te ayudará a mantener tu sistema inmune saludable.

Fuentes:

- Enf. Maureen Mosti, Gerente del Centro de Nutrición & Obesidad ABC.
- Academia Española de Nutrición y Dietética. 2020.
- U.S. Food & Drug. 2020.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

