



“NUTRICIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19”



Objetivos



- ✓ Conocer principios básicos de una buena nutrición.
- ✓ Definir la responsabilidad y la importancia de la terapéutica nutricional en un paciente COVID-19 no hospitalizado.
- ✓ Identificar alimentos que fortalecen nuestro sistema inmunológico como medida de prevención.

¿ QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

“Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas.”

Para sentirnos sanos

Para sentirnos bien

Para obtener energía



La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

¿Cuáles son los alimentos que necesitamos ?

LOS NUTRIENTES

PROTEINAS

AYUDAN A CRECER Y RECUPERAN LAS ZONAS DAÑADAS



CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LECHE, LEGUMBRES (LENTEJAS O GARBANZOS)

VITAMINAS Y MINERALES

AYUDAN AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO



FRUTAS, VERDURAS, LECHE Y DERIVADOS

HIDRATOS DE CARBONO

APORTAN ENERGÍA



PATATAS, ARROZ, PASTA o PAN

GRASAS

APORTAN ENERGÍA



CARNES Y PESCADOS

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Suficiente
en energía



Equilibrada
en nutrientes



Agradable
y satisfactoria



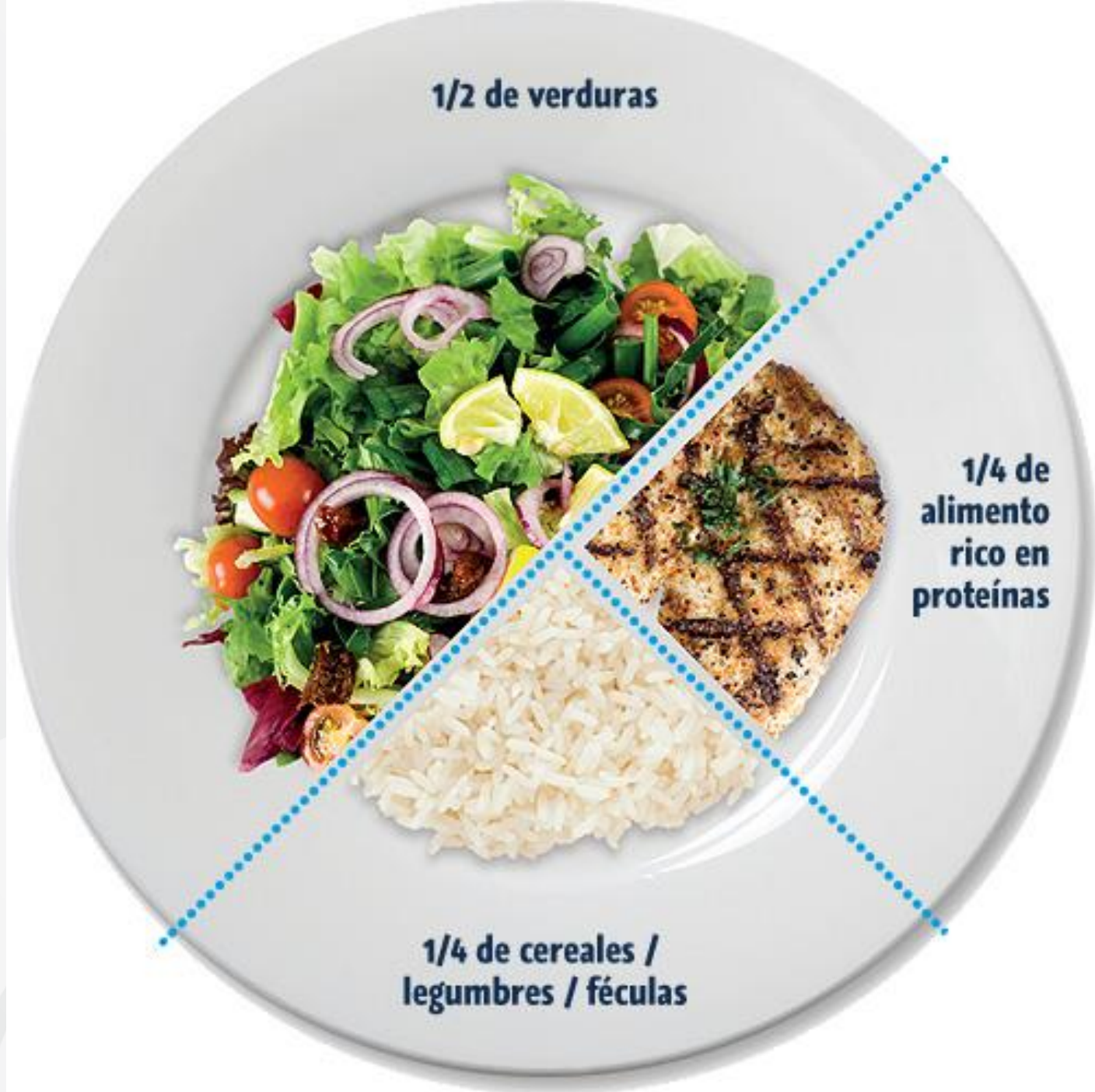
Adaptada a preferencias
alimentarias, horarios y
cultura



Asequible
y viable



Con productos
locales y de
temporada



1/2 de verduras

**1/4 de
alimento
rico en
proteínas**

**1/4 de cereales /
legumbres / féculas**

PLATO IDEAL PARA UNA BUENA NUTRICIÓN

ALIMENTOS QUE FORTALECEN NUESTRO SISTEMA INMUNE

Es importante fortalecer nuestro sistema inmunológico



ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



AJO



ALMENDRA



BRÓCOLI



CÍTRICOS



PIMIENTO



ESPINACA



SANDÍA



RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DE UN PACIENTE COVID-19



-Recomendación primera: Mantener una buena hidratación.

-Recomendación segunda: Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.

-Recomendación tercera: Elegir el consumo de cereales, productos integrales y legumbres secas.

-Recomendación cuarta: Elegir productos lácteos (leche y derivados fermentados/yogur/kumis) preferentemente bajos en grasa.

-Recomendación quinta: Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DE UN PACIENTE COVID-19



Recomendación sexta: Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.

Recomendación séptima: Evitar los alimentos precocinados, la comida rápida y bebidas azucaradas.

Al virus lo frenamos todos



Número de Tópico PM: 965403065

