

Recomendaciones nutricionales durante y post COVID-19

- Mantener una adecuada hidratación: sobre todo en presencia de fiebre o tos; la recomendación es consumir 8 vasos de agua al día (2 litros aprox.), incluyen refrescos naturales, infusiones, caldos, sopas y demás líquidos naturales. Evite endulzarlos ya que el dulce genera mayor mucosidad.
- Consumir de 2 a 3 frutas por día, elegir de preferencia las de textura suave como papaya, durazno, plátano y pera. Si hay dolor de garganta o dificultad para deglutir, puedes consumirlas licuadas, en mazamorras o en compotas.
- Consumir mínimo 2 tazas de verduras al día, priorice al menos 3 colores en su plato. Gracias a su gran aporte en vitaminas y minerales que contienen ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune. Según tolerancia puede consumirlas en ensaladas frescas o cocidas o como parte de las preparaciones (en tortilla, guisos, salteados) o en sopas, cremas y purés.
- Consumir proteínas de fácil digestión como pescado, pollo, huevo. Inclúirlas diariamente en desayuno, almuerzo y cena. No consumir embutidos, ni frituras.
- Incorporar o incrementar el consumo de grasas saludables como palta, aceitunas, frutos secos, aceite de oliva extra virgen, pescado azules (bonito, caballa, atún), semillas (linaza, ajonjolí, girasol).
- Consumir cereales, productos integrales y granos, ya que nos brindan energía, además son una buena fuente de vitaminas del complejo B, las cuáles ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. Como: avena, trigo, quinua, arroz, menestras, maíz.
- Dependiendo de los síntomas o si existen problemas de deglución o irritación de la garganta la consistencia de la alimentación será: purés, cremas o alimentos sancochados o sopas espesas.
- Si tienes poco apetito consume pequeñas porciones según tolerancia varias veces al día, y poco a poco puedes ir aumentando el volumen.
- No consumas alimentos ultra procesados ya que contienen un alto contenido de azúcares y grasas saturadas inflamatorias.
- Cenar por lo menos 3 horas antes de dormir para facilitar la digestión y el buen descanso.
- Duerme mínimo 7 horas y ve a dormir antes de medianoche.
- Trata de tomar Sol 15 minutos entre las 10am y 4pm, si no puedes un suplemento de 2000 UI de Vitamina D por día te va a ayudar a cubrir el requerimiento.