



## CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



### ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA

LA PANDEMIA NOS HA LLEVADO A MUCHOS A TRABAJAR EN CASA, LO QUE ALTERA NUESTRA RUTINA Y TAMBIÉN NUESTRA DIETA, HACIÉNDONOS PROPENSOS A HÁBITOS NO SALUDABLES. AQUÍ ENTREGAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA NO DESCUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN EN CUARENTENA:



#### **01 CONSUMA ALIMENTOS VARIADOS, INCLUIDAS FRUTAS Y VERDURAS**

- Coma **todos los días una combinación de cereales integrales** como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles (judías), verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.
- **Como refrigerio entre horas**, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.



#### **02 REDUZCA EL CONSUMO DE SAL**

- Limite el consumo de sal a **5 gramos diarios** (equivalentes a una cucharadita).
- **Al cocinar** y preparar la comida, **emplee poca sal** y reduzca el uso de salsas y condimentos salados
- Si consume alimentos enlatados o desecados, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas.
- **Retire el salero de la mesa** y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias.
- **Consulte las etiquetas** de los alimentos envasados y elija los productos con menor contenido de sodio.



#### **03 CONSUMA CANTIDADES MODERADAS DE GRASAS Y ACEITES**

- **Al cocinar, sustituya la mantequilla o la manteca de cerdo** por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.
- **Consuma preferentemente aves y pescado**, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo.
- Tome leche y productos lácteos **desnatados o semidesnatados**.
- **Evite los alimentos procesados, horneados y fritos** que contengan grasas trans de producción industrial.
- **Pruebe a hervir** los alimentos o cocinarlos al vapor **en lugar de freírlos**.



#### **04 LIMITE EL CONSUMO DE AZÚCAR**

- **Limite el consumo** de golosinas y de bebidas que contengan azúcar.
- **Coma fruta fresca** en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate.



#### **05 MANTENGA UNA BUENA HIDRATACIÓN BEBIENDO SUFICIENTE AGUA**

- Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica.



## CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN PERÍODO DE CONTINGENCIA (COVID-19)



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE UNA AYUDA PARA LA ANSIEDAD

---

POR OTRO LADO, EL ENCIERRO PUEDE PROVOCAR **ANSIEDAD**, SIENDO POSIBLE RECURRIR A LOS ALIMENTOS PARA BAJAR SUS NIVELES. A CONTINUACIÓN, QUEREMOS COMPARTIR UN VIDEO DE ACHS QUE NOS AYUDARÁ A SABER COMO ESCOGER BUENOS ALIMENTOS Y COMBATIR LA ANSIEDAD:

HAZ CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VIDEO

