

# TIPS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## RECOMENDACIONES

La situación actual, para evitar la propagación de la COVID-19, ha cambiado nuestras rutinas diarias.



**Un factor determinante para proteger la salud, es una alimentación saludable.**

Una alimentación saludable se define como aquella que es "**suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al entorno, sostenible y asequible**" (1).

## RECUERDE

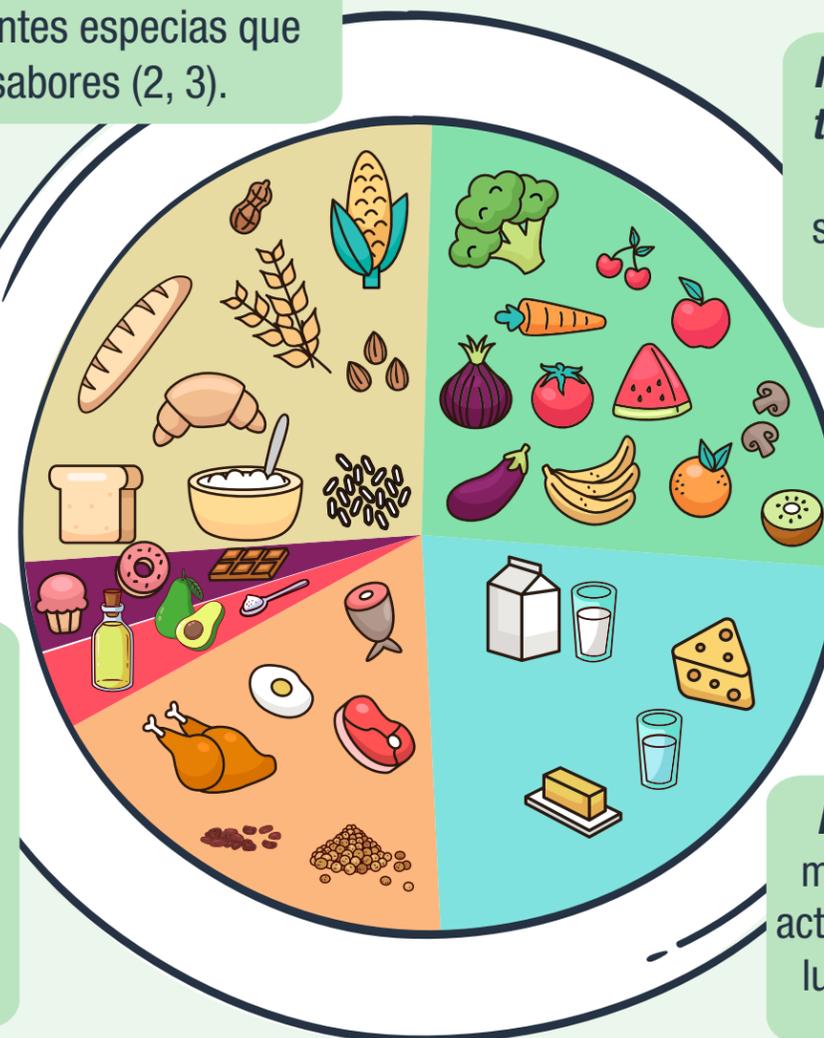
- Planifique y compre solo lo que necesita (2).
- Use plataformas o aplicaciones móviles para hacer el pedido de sus productos (2).
- No olvide las prácticas seguras de manipulación de alimentos (2).



**Utilice la sal con moderación**, puede sustituirla con otros condimentos como vinagre, limón y diferentes especias que potencializan los sabores (2, 3).

Consuma alimentos ricos en vitamina C (naranjas), vitamina A (verduras de color verde), vitamina B (cereales integrales y legumbres), Zinc (huevos, hortalizas) (3).

Las leguminosas como frijol, lentejas, arvejas y garbanzo, acompañadas de cereales como arroz, logran ser proteína de alto valor proteico (2, 3).



**Reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas y bebidas azucaradas**, ricos en sodio, grasas no saludables y altos niveles de azúcar (2, 3).

**Es importante el consumo de frutas y verduras diariamente** para asegurar la diversidad de vitaminas y minerales. Ayudan a fortalecer el sistema inmune (2, 3).

**Mantenerse hidratado** es fundamental, aún más cuando desarrolle actividad física en casa. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas (2, 3).

**Autores:**

**Paulo Cesar Caguazango Atiz**  
Estudiante de Postgrado Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

**Alba Idaly Muñoz Sanchez**  
Profesora Titular Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

**Heidy Natalia Urrego Parra**  
Estudiante de Pregrado Facultad de Enfermería  
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

### Referencias bibliográficas

1. Food and nutrition tips during self-quarantine [Internet]. [citado 27 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus>
2. Mendez, D., Padilla, P., & Lanza, S. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. Innovare: Revista de ciencia y tecnología, 2020. 9(1), 55-57.
3. Academia Española de Nutrición y Dietética. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. [Internet] 2020. Disponible: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>