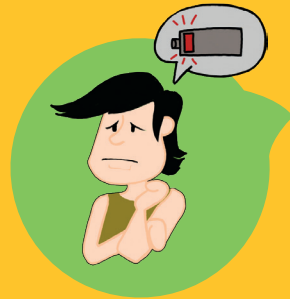


NUTRICIÓN POST-COVID19



**UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
Y EQUILIBRADA
ES FUNDAMENTAL
PARA EL BUEN
FUNCIONAMIENTO
DEL ORGANISMO
Y PARA MANTENER
UN BUEN ESTADO
DE SALUD.**



CANSANCIO (ASTENIA)

- ✓ Ingestas de menor cantidad, más frecuentes, repartidas a lo largo del día.
- ✓ Descansar entre platos, en caso de aparición de fatiga muscular en la masticación.
- ✓ Incluir una ración de hidratos de carbono en cada comida principal del día (legumbre, patata, pasta, arroz, pan, preferiblemente integrales).
- ✗ Evitar alimentos procesados, altos en grasas saturadas ya que provocan digestiones largas y pesadas sin aporte de energía prolongada.



DESGASTE ÓSEO (OSTEOPOROSIS)

- ✓ Ingesta de lácteos (2-3 diarios): yogur natural, leche entera, quesos bajos en grasa.
- ✓ Frutos secos crudos o tostados (20-25gr diarios): avellanas, nueces, almendras.
- ✓ Exposición solar durante 20 minutos diarios ayuda a tener vitamina D, necesaria para absorber el calcio proveniente de la dieta.
- ✓ Practicar regularmente ejercicio adaptado a la capacidad de cada uno.
- ✗ Evitar un consumo excesivo de café y sal, así como tabaco y alcohol, ya que aumenta la eliminación del calcio en la orina.

Existe numerosa evidencia científica en los últimos años, sobre la unión existente entre la alimentación, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de enfermedades. En este folleto informativo se presentan recomendaciones nutricionales para contrarrestar los efectos secundarios que se han observado en los pacientes afectados por el COVID19. Siempre teniendo en cuenta, que son complementarias a las directrices que su médico especialista le señale.



ALTERACIONES SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- ✓ Alimentación con alta presencia de frutas y verduras (5 raciones diarias).
- ✓ Realizar cenas ligeras, al menos 2 horas antes de irse a dormir para evitar digestiones largas que impidan el descanso nocturno.
- ✓ Dieta rica en ácidos grasos Omega-3 presentes en: salmón, caballa, atún, sardina, nueces, chía, lino.

✗ Evitar el consumo de carnes procesadas, azúcares simples, grasas saturadas y sal en alta cantidad.



PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN (DISFAGIA)

- ✓ Tomarse el tiempo necesario para comer y en un ambiente tranquilo.
- ✓ Meter pequeñas cantidades de alimento en la boca y concentrarse al comer.
- ✓ Comer purés de consistencia más o menos espesa, según su tolerancia. Se pueden usar espesantes naturales: maicena, patata o almidón de patata para purés.

✗ Evitar alimentos que desprendan líquidos (naranja, mandarina, frutas maduras), los pegajosos, los de doble consistencia (arroz con leche, sopa con tropezones) y los que se repantan por la boca (uvas, frutos secos).



FALTA DE OLFATO Y GUSTO

- ✓ Jugar con los colores y preparar platos atractivos visualmente.
- ✓ Antes de empezar a comer, enjuagarse la boca con agua.
- ✓ Potenciar el sabor con ajo, zumos cítricos, especias, hierbas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo...), quesos o jamón.
- ✓ Tomar platos calientes, ya que tienen más sabor.

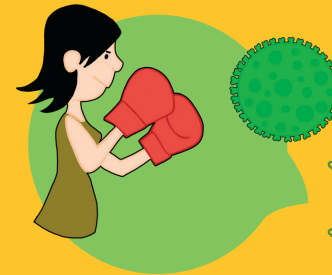
✗ Suprimir las bebidas alcohólicas y el tabaco.



ALTERACIONES CARDIACAS

- ✓ Preparar platos hervidos, al vapor, asados o a la plancha.
- ✓ Tomar grasas saludables: aceite de oliva y frutos secos. Incluir pescado azul (sardinas, salmón, jurel o caballa) al menos una vez a la semana.
- ✓ Consumir cinco raciones de frutas y verduras al día, incluyendo verduras crudas, como ensaladas.

✗ Limitar el consumo de mantequilla, aceite de coco y de palma, la grasa visible de la carne, la piel de las aves y el cordero.



DISMINUCIÓN DEFENSAS (SISTEMA INMUNE)

- ✓ Hacer una dieta variada, basada en alimentos frescos (frutas, verduras, carne, pescado, lácteos y huevos).
- ✓ Dormir un número suficiente de horas y relajarse haciendo las actividades que más le gusten.
- ✓ Realizar diariamente actividad física dentro de sus posibilidades.

✗ Evitar situaciones de estrés.



DESGASTE MUSCULAR (SARCOPENIA)

- ✓ Aumentar el consumo de alimentos altos en proteínas (pescados, lácteos, huevos, carnes), estando presente alguno de ellos en todas las comidas del día.
- ✓ Realizar actividad física diaria para conseguir la fijación de la proteína aportada en la dieta, permitiendo la regeneración muscular.

✗ Evitar el sedentarismo.