



# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

## ANTE LA PRESENCIA DEL COVID-19

Como un factor de protección para la salud, se recomienda mantener una alimentación saludable que incluya alimentos variados y nutritivos tales como frutas y vegetales, frijoles, lentejas, garbanzos, cereales (preferiblemente integrales), lácteos descremados (leche, yogur, quesos), huevos, carnes bajas en grasa y, en mayor proporción, carnes blancas (pollo y pescado) que carnes rojas. Prefiere los alimentos locales, de temporada y de producción nacional.





# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

## ANTE LA PRESENCIA DEL COVID-19

### 1. Fortalece tu sistema inmunológico a través de la alimentación



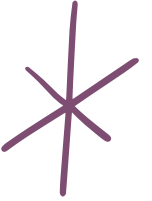
### 2. Aumenta tu consumo de frutas y verduras con al menos 5 porciones al día



### 3. Consume legumbres al menos tres veces por semana



## ¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN POR DÍA?



### FRUTAS



- Fruta entera: 1 unidad mediana
- Frutas en trozos: 1taza
- Jugo de frutas: 1/2 taza
- Jugo de vegetales: 1taza
- Fruta deshidratada: 1/4 de taza

### VEGETALES

- Vegetales crudos: 1 taza
- Vegetales cocidos: 1/2 taza



Para lograr la recomendación de **5 porciones al día**, incluye **3 de vegetales y 2 de frutas** que podrías consumir a lo largo de un día.

A continuación, un ejemplo de los tiempos en los cuales usted puede incluir frutas y verduras:

**Desayuno: 1 taza de papaya**

**Media tarde: 1 banano pequeño**

**Almuerzo: 1 taza de picadillo de tomate, espinaca**

**Cena: 1 taza de ensalada verde**





Vegetales y Frutas Rojas:  
tomate, sandía, guayaba, manzana roja

Vegetales y Frutas Verdes:  
lechuga, brócoli, espinacas, uvas, manzana verde, limón

Vegetales y Frutas Amarillas:  
naranja, papaya, mandarina, mango, zanahoria, piña

Vegetales y Frutas Azules/Moradas:  
moras, uvas, repollo morado, berenjenas, remolachas

Vegetales y Frutas Blancos:  
cebolla, banano, ajos, coliflor



# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

ANTE LA PRESENCIA DEL COVID-19

4. Para tus refrigerios, opta por opciones saludables: frutos secos, queso, yogurt.



5. Prefiere carnes blancas como pollo y pescado mientras que carnes de res y de cerdo en menor proporción.



6. Mantén una buena hidratación

**INGESTA ADECUADA DE AGUA**  
(Bebe entre 2 y 2,5 litros al día)



#### FUNCIÓN COGNITIVA

- Aumenta la atención
- Aumenta el estado de alerta
- Aumenta la concentración
- Aumenta el rendimiento
- Aumenta la capacidad de memorización

#### ESTADO DE ÁNIMO

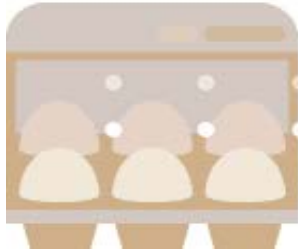
- Disminuye el estado de confusión
- Disminuye el cansancio
- Disminuye el estrés
- Disminuye la ansiedad
- Disminuye la sensación de tristeza y decaimiento



# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES

ANTE LA PRESENCIA DEL COVID-19

7. Incluye huevos en tu alimentación



8. Reduce el consumo de sal y de productos altos en calorías, grasas y azúcares



9. Realiza actividad física





RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES



CUIDAMOS DE TI



Sandra L. Pacheco N.D.  
SAPORE S.A.S