

COVID-19: CONSEJOS NUTRICIONALES

Durante el confinamiento mantener una dieta variada y los horarios de las comidas

13 de abril de 2020 (13:13 h.)

Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) se ha elaborado una lista de consejos nutricionales para poder mantener los hábitos saludables sin salir de casa.

TAGS: DIETA ALIMENTACIÓN CORONAVIRUS CONSEJOS NUTRICIONALES CONFINAMIENTO



Mantener una dieta variada y los horarios de las comidas son algunas de las recomendaciones del Comité de nutrición de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) durante el confinamiento, para tratar de mantener los hábitos saludables que ayudan a cuidar el estado nutricional y a fortalecer notablemente el sistema inmunitario.

Seguir una dieta variada con alimentos ricos en vitaminas y minerales, beber agua abundantemente, tomar lácteos 2 o 3 veces al día, comer mucha fruta y verdura, cuanta más variada mejor, comer cereales integrales, escoger pescado y legumbres, o limitar las carnes rojas, quesos o procesados es importante para mantener el buen estado nutricional.

Además, congelar alimentos y preparaciones culinarias, puede ser una buena alternativa para respetar el confinamiento y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias de quedarse en casa.

No variar el horario habitual de las comidas, planificar la alimentación semanal y organizar la compra considerando desayuno, almuerzo, cena, meriendas o snacks saludables como frutas frescas, frutos secos o yogur, son otras de las claves para conseguir un buen estado nutricional y para mantener un peso saludable.

En la situación en la que vivimos, la higiene es muy importante, también durante la manipulación y preparación de alimentos, por ello es fundamental lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y el pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.

Evitar picar entre horas y no dejar de hacer ejercicio para mantenerse activo es fundamental.