

# CANO Y GALLARDO SRL

## SANOS EN CASA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Organización Mundial de la Salud



Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Consejos para una alimentación saludable:

### 1. 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.
- Siempre que pueda, elija cereales — como maíz, avena, trigo o arroz— integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.
- Como refrigerio entre horas, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.



### 2. 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 (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado).
- 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 frescas o secas.

# **CANO Y GALLARDO SRL**

---

## **3. Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites**

- Al cocinar, sustituya la mantequilla, el *ghee* 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; aparte la grasa visible y limite el consumo de carnes procesadas.
- 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.

## **4. Limite el consumo de azúcar**

- Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.
- Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.
- No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad cantidades limitadas.

## **5. 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. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

## **6. Evite un consumo peligroso y nocivo de alcohol**

Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.