

### CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

# #SanosEnCasa: Alimentación saludable ante la pandemia del COVID-19



Unidad de Asistencia  
Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y  
Desarrollo Comunitario

## Introducción

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. 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. Incrementar y dar variedad al consumo de verduras y frutas.

- Incluir por lo menos 5 porciones al día.
- Incluirlos como refrigerio.
- Consumirlas crudas y con cáscara en la medida de lo posible.
- Consumirlas preferentemente frescas, de lo contrario se pueden congelar sin perder sus propiedades.



### 2. Si no hay disponibilidad de alimentos frescos, sustituirlos por alternativas saludables.

- Pensar en adquirir alimentos que no se echen a perder fácilmente.
- Entre menos agua contenga un alimento, su almacenaje durará más.
- Las semillas (cereales y leguminosas) se pueden conservar fácilmente.
- Alimentos deshidratados o en conserva se pueden considerar como alternativa.



### 3. Hacer colaciones y elegir alimentos sanos.

- Hacer una pequeña comida a media mañana y a media tarde.
- Evitar alimentos dulces, en su lugar preferir frutas.
- Elegir alimentos como almendras, fruta fresca o deshidratada, verduras, etc.



### 4. Reducir el consumo de sal.

- No consumir más de una cucharadita de sal al día.
- Al cocinar, prefiere sustituir la sal por especias o hierbas de olor.
- Evitar alimentos enlatados.
- Retirar el salero de la mesa para evitar consumirla.
- Revisar las declaraciones nutrimentales (etiquetado) respecto a la cantidad de sodio.



### 5. Moderar el consumo de grasas.

- Cocinar con aceites vegetales, evitando el uso de manteca o mantequilla.
- Evitar las carnes rojas.
- De consumir leche, que sea desnatada o "light".
- Evitar los pastelitos y galletas procesadas.
- No freír los alimentos, cocinarlos al vapor o asarlos.



### 6. Limitar el consumo de azúcar.

- Evitar golosinas y dulces, entre ellos, pastelitos, galletas, etc.
- Limitar el consumir refrescos, aguas de sabor, jugos o cualquier bebida que se le agregue azúcar.
- Preferir frutas.
- Evitar azucarar cualquier alimento.



### 7. Beber suficiente agua.

- Debe consumirse suficiente agua a diario.
- Su consumo debe ser por lo menos 8 vasos de agua natural al día.
- Evitar consumir bebidas azucaradas como refrescos o jugos, ya sean naturales o embotellados.



### 8. Evitar consumir bebidas alcohólicas.

- No protege contra la COVID-19.
- No forma parte de una alimentación saludable.
- Aumenta riesgo de lesiones.
- Sus efectos causan daños en el hígado, cáncer, corazón y trastornos mentales.



### 9. Practicar la lactancia materna.

- Siempre será el alimento ideal para los bebés.
- Contiene anticuerpos que protegen al bebé.
- Deberá mantenerse hasta los 2 años de edad.
- Las mujeres que contengan COVID-19 podrán seguir amamantando a su bebé con las medidas higiénicas pertinentes.

