

Recomanacions dietètiques per a persones afectades de la COVID-19, amb simptomatologia lleu i/o asimptomàtica al domicili



Tant per a tota la població en general com per a les persones afectades de la COVID-19 que no tinguin símptomes o tinguin símptomes lleus, **es recomana fer una alimentació equilibrada i saludable**, és a dir: suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada a cada edat, i a l'entorn.

Tenint en compte la pauta alimentària mediterrània, cal recordar que aquesta alimentació saludable està basada en el consum d'aliments d'origen vegetal com són les fruites, les verdures i hortalisses, els llegums, els cereals, els fruits secs i l'oli d'oliva.

Mantenir una bona hidratació

La hidratació és un dels pilars bàsics de l'alimentació saludable, especialment en els ancians i en les persones que tenen febre o tos. És per això que **cal garantir el consum d'1,8 litres de líquid al dia**.

Aquesta recomanació és primordial i **l'aigua ha de ser la beguda principal**, però també podeu prendre caldos, brous sense greix i infusions. Eviteu el consum de begudes ensucrades.

Una alimentació rica en fruites i hortalisses també contribueix a tenir una bona hidratació.

Mengeu fruita i hortalisses cada dia

Garantir el consum de tres fruites al dia i dues racions de verdura i/o hortalisses és un objectiu per a tota la població, i per descomptat també per a les persones amb la COVID-19 amb símptomes lleus i que estan al seu domicili.

Si teniu molèsties al coll, febre o si heu perdut la gana, és important que prepareu plats amb verdures, hortalisses i fruites que siguin fàcils de deglutir i apetitosos, com per exemple: cremes, sopes, batuts de fruites o la fruita tallada a trossets petits.

Escolliu aliments d'origen animal amb poc greix

- Mengeu **carn entre tres i quatre cops a la setmana**. Trieu de forma preferent carns d'aus o carns magres i eviteu el consum habitual d'embotits i carns greixoses.
- Mengeu **peix almenys tres cops a la setmana**, dues vegades peix blanc i una vegada peix blau.
- Consumiu **ous entre tres i quatre cops a la setmana**.

Escolliu productes integrals i llegums

Els cereals i els llegums formen part d'una alimentació equilibrada.

És una molt bona combinació preparar plats amb cereals i llegums, com per exemple: lleties amb arròs, cus-cus i cigrons, o menjar una mica de pa per arrodonir un àpat amb llegums, doncs d'aquesta manera obtindreu un plat amb proteïna d'alt valor biològic.

Estan totalment desaconsellats els productes elaborats amb cereals rics amb sucres i greixos com són la brioixeria i també la pastisseria. Aquests productes només els heu de consumir en moments especials.

Eviteu els aliments precuinats, els aperitius i les salses greixoses

El consum d'aliments precuinats com poden ser croquetes, canelons, aperitius tipus patates xip, cotnes o **ganxitos**, etc. no és aconsellable en una alimentació saludable pel seu elevat contingut en greixos, sal i/o sucres.

Especialment no són recomanables quan hi ha una disminució de l'activitat física i un augment de les conductes i activitats sedentàries, en períodes d'aïllament o quarantena domiciliària.

En comptes d'això podeu consumir quantitats moderades de fruits secs: nous, avellanes, ametlles, etc.

Condimenteu els aliments amb oli d'oliva en comptes de fer-ho amb maionesa o quètxup.



Alimentar-vos d'una manera saludable us ajudarà a tenir un bon estat nutritiu i afavorirà el vostre benestar i el del vostre entorn.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'APP d'Althaia.

