

(25 de abril de 2020)

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Desde #SomosDietistas y el grupo de Técnicos Superiores en Dietética de la Sociedad Española de Técnicos Superiores Sanitarios – SETSS nos hemos propuesto contribuir a mejorar los hábitos saludables en este periodo singular de la vida de nuestro país. Queremos así, poner nuestro granito de arena, para apoyar a todos los trabajadores y voluntarios, y al resto de la población que se quedan en casa #SomosUno.

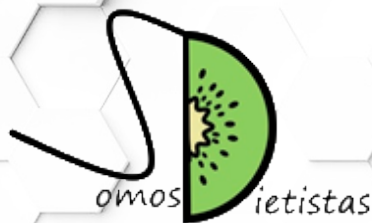
Se trata de recomendaciones generales para población sana. En caso de dudas concretas sobre tu plan de alimentación personal, tanto si sufres una intolerancia o alergia alimentaria, y/o cualquier otra enfermedad previa, aconsejamos que visites a tu médico y tu dietista, para un asesoramiento más adecuado a tu situación particular.

¿Qué bebo? ¡Agua!

Presta atención a tu cuerpo, escúchale cuando tenga sed. El agua es la mejor alternativa para una buena hidratación. Además, hay infinidad de maneras de tomarla. En días fríos, las infusiones (sin azúcar añadido), pueden ser una opción excelente. En días cálidos, el agua de frutas es una buena y refrescante alternativa a los refrescos, a los zumos (industriales y naturales) y bebidas energéticas. Evita siempre el alcohol.

¿De qué me alimento? ¡Hazlo sencillo!

Utiliza alimentos básicos de la dieta Mediterránea (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas, cereales integrales, lácteos, huevos, carnes y pescados). Es importante que la alimentación sea equilibrada, incluyendo los diferentes grupos de alimentos en las proporciones adecuadas (ver el plato de Harvard), aquí: (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>) y variar alimentos en la medida de lo posible, dentro de cada grupo.



¿Qué es mejor evitar?

Los productos ultraprocesados, los snacks industriales, la bollería y los alimentos precocinados, ya que son ricos en sal, azúcares, y grasas de mala calidad. Este tipo de productos e ingredientes favorecen el aumento, tanto el riesgo de sobrepeso u obesidad, como de otro tipo de enfermedades. Además, su fabricación exige muchos recursos, con las consecuencias asociadas para el medio ambiente.

¿Qué compro y dónde realizo la compra?

Que tu elección principal sean alimentos de proximidad y de temporada. Estas decisiones conscientes, contribuyen al cuidado de tu salud, de la economía local y del medio ambiente. Si tienes dudas de que alimentos pertenecen a cada temporada, consulta en tu comercio. También puedes ojear esta página para hacerte una idea: <https://soydetemporada.es/>.

Situación actual:

¿Cómo hacer las compras de primera necesidad?



Puedes salir de casa para hacer compras de primera necesidad tomando unas sencillas precauciones:

Pueden ir **quienes no presenten síntomas** (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona



Mantén una distancia mínima de **1-2 metros** y evita las aglomeraciones



Utiliza **guantes de usar y tirar** para elegir fruta y verdura, como venías haciendo hasta ahora



No te toques la cara y **lávate las manos** cuando vuelvas a casa



Pregunta en tu vecindario si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes **acercarle la compra a su puerta**, manteniendo la distancia de 1-2 metros



¡Actúa siempre con **empatía y respeto** hacia los demás!

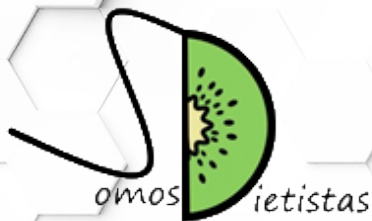


18 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**





Te aconsejamos planificar tu menú semanal para organizar la lista de la compra con los productos que vayas a necesitar.

Recomendamos a la población, que evite comprar productos específicos para personas intolerantes (celiaquía-gluten, lactosa, fructosa..) y/o alérgicas si no formas parte de este colectivo, teniendo en cuenta que en estos casos se ven reducidas las alternativas alimentarias.

¿Qué cocino? ¿Cómo cocino?

La gastronomía local tiene platos sencillos, saludables, con pocos ingredientes y productos de temporada que nos permite preparar platos deliciosos, asequibles y en poco tiempo. También son buenas opciones los guisos con poco aceite, estofados, horno, plancha y vapor. Condimenta tus comidas con especias, sal, y aceite de oliva virgen extra.

Incentiva a tus hijos, e involúcralos en la cocina, es una parte fundamental de su educación, sobre la que construir sus hábitos saludables.

Recuerda además

La necesidad de incluir el ejercicio en tu rutina diaria, buscar estrategias para reducir la ansiedad y el estrés, así como para obtener un sueño profundo y reparador.

En caso de dudas consulta para ello con profesionales cualificados para cada sector.

Ten en cuenta que “la alimentación es un pilar importante en tu vida”.

Bibliografía:

Plato de Harvard:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Soy de temporada

<https://soydetemporada.es/>

Guía “Pequeños cambios para comer mejor” Gencat.

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

Guía, “La alimentación saludable en la etapa escolar”. Gencat.

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/O2Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf