

10 RECOMANACIONS

QUÈ HEM DE MENJAR EN TEMPS DE CORONAVIRUS?

#quedeuvosacasa #quedateencasa #stayathome

La resposta és senzilla. Les recomanacions alimentàries davant la situació provocada per la COVID-19 són idèntiques a que les que es fan en una situació normal, és a dir, una alimentació saludable, que en el nostre entorn es basa en un patró dietètic mediterrani.

1

Mantingues una **bona hidratació** i que l'aigua sigui sempre la primera opció. Recorda que l'aigua de l'aixeta, a casa nostra, és una opció perfectament vàlida i accessible per a tota la població.

2

Pren **almenys cinc racions de fruita i verdura diàries**.

Les verdures, crues o cuites, dues vegades al dia. Aconseguir-ho és fàcil: Incorpora sempre una ració d'aliments vegetals tan al dinar com al sopar. De fruita, com a mínim, tres vegades al dia. Prendre'n sempre per postres!

3

Prioritza el consum de **productes integrals** (pa, pastes, arròs, cuscús, etc.) i **llegums**. Pren llegums, com a mínim 2-3 cops/ setmana. Compra'ls secs o directament cuits (una opció perfecta en temps de confinament). Afegeix-los a potatges, cremes, purés, sopes, amanides, humus, patés vegetals, hamburgueses vegetals...

4

Recorda't de la **fruita seca** (nous, avellanes, ametlles, etc.) i de les **llavors** (de carabassa, gira-sol, sèsam, etc.). Pren-ne un grapat cada dia (crus o torrats, però sense sal ni sucre). Es poden incorporar en esmorzars i berenars, i també poden servir d'aperitiu.

5

Fes servir **oli d'oliva verge**, tant per cuinar com per amanir.

6

Escull productes lactis (llets i llets fermentades o iogurts) preferentment baixos en greixos i enriquits amb vitamina D. Malgrat que el consum de làctics no és indispensable per a la salut òssia, en temps de confinament és recomanable assegurar **fonts dietètiques de calci i vitamina D**.

7

Consumeix **aliments d'origen animal amb moderació**. Carn (2-3 cops/setmana; preferentment pollastre, gall dindi o conill. Redueix la carn vermella i els processats. Peix (2-3cops/setmana); Ous (2-3cops/ setmana).

8

Disminueix, tant con puguis, el consum de menjars precuinats o molt processats, i també els productes ensucrats (tant aliments com begudes). Especialment, en temps de confinament, és millor no comprar-ne... Si no en tenim, no en consumirem!

9

No hi ha cap evidència científica que certs suplementos nutricionals, els lactis fermentats o alguns complementos prebiòtics, probiòtics o simbiòtics puguin prevenir o disminuir el risc d'infeccions per COVID-19.

10

Per acabar, **planifica els menús** per sortir a comprar només el que sigui indispensable.

Més informació: «[Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria COVID-19](#)» publicades conjuntament per l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica i el Consell General de Col·legis de Dietistes-Nutricionistes.

Maria Izquierdo-Pulido y Fernanda Zerón-Rugiero. Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía. Universidad de Barcelona. Marzo, 2020

Este documento está sujeto a una Licencia Creative Commons. Por favor, use este identificador para citar o enlazar este documento: <http://hdl.handle.net/2445/154657>

