
RECOMENDACIONES GENERALES COVID-19

PARA ESTAR SALUDABLES, MEJOREMOS O MANTENGAMOS NUESTRAS DEFENSAS INMUNOLOGICAS FUERTES Y NOS CONSERVEMOS SANOS

HABITOS PARA BUENA SALUD Y PREVENCION

- #quedateentucasa
- Lavarse las manos con jabón o detergente, alcohol diluido o en gel, de forma frecuente
- Sueño: ¡¡dormir es fundamental!! desde las 22 hs, evitando luz azul (celular, TV, PC)
- Realizar ejercicios en tu casa (guiado por tu profesor, o con algún tutorial, para mantenernos activos)
- Higiene del hogar: mantener todas las superficies limpias, usando preferentemente lavandina diluida u otros desinfectantes.
- Baños Calientes, Saunas, Inhalar vapor de agua (con eucaliptus, tomillo, romero, orégano, aceite de semilla de pomelo), tomar bebidas calientes,
- Recreación: juegos de mesa, lectura, estudiar, Meditar, ver películas alegres y que promuevan buenos sentimientos, hacer ejercicio, masajes relajantes, yoga, bailar, cantar, escuchar música, meditar...mirar el cielo de día y de noche.....y AGRADECER....

HABITOS DE ALIMENTACION E HIDRATACION

- Hidratarnos preferentemente con agua potable o mineral, limonadas, tbn con menta y jengibre, jugos de fruta, licuados, infusiones calientes de té, café o mate o hierbas, etc... (de 2 a 3 litros mínimo por día)
- Alimentación equilibrada (consumir al menos todos los días, un alimento de cada grupo: lácteos, huevos, carnes, frutas, verduras, cereales integrales y fibras)
- Controlar y administrar la cantidad de alimentos que se consumen
- Realizar 4 comidas diarias con una o dos colaciones diarias si fueran necesarias
- Comer un plato de comida en cada una de ellas, tratando de no repetir la porción, para no excedernos en calorías debido a que estamos mas sedentarios y quietos la mayor parte del día. Aclaro que dependerá también, de la edad, genero, tamaño, y condición de cada persona la cantidad de calorías ingeridas.
- Hacer hincapié en alimentos antiinflamatorios o alimentos que aumentan nuestras defensas (probióticos y prebióticos)

ALIMENTOS PREBIOTICOS:

- TOMATE, CEBOLLA, AJO, APIO, ACHICORIA, RUCULA, ESPARRAGOS, PUERRO, ESPINACA, REMOLACHA, HONGOS, CHUCRUT, BROCOLI, COLES, PALTA, PEREJIL
- BANANA, MANZANA, FRUTOS ROJOS, KIWI

- LEGUMBRES, AVENA,
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN, DE COCO, SEMILLAS, QUESO DE CABRA, PICKLES, FRUTAS SECAS (NUECES, ALMENDRAS, AMNI, ETC)
- MARISCOS, PESCADOS DE MAR Y EN GENERAL

ALIMENTOS PROBIOTICOS

- YOGURT (NATURAL, CASERO, COMERCIAL)
- KEFIR (CASERO O COMERCIAL) DE AGUA
- CHOCOLATE NEGRO (LO MAS PURO POSIBLE)
- ESPIRULINA (ALGAS)
- VINAGRE DE MANZANA

ESPECIAS ANTIFLAMATORIAS

- JENGIBRE
- CURCUMA
- PIMIENTA NEGRA
- AJO
- AZAFRAN

NUTRIENTES IMPORTANTES PARA NUESTRAS DEFENSAS

- Vit C, Vit D, Vit B, Zinc, Selenio...en frutas y verduras (suplementación o alimentos)
- Proteínas (con aminoácidos esenciales) FE (hierro) en carnes rojas, lentejas, vegetales como espinaca, acelga, esparragos, perejil) y Magnesio
- Ácidos grasos esenciales (Omega 3, 6 y 9) en aceites de oliva y puros de girasol, maíz, uva, semillas, frutas secas (nueces, almendras, maní, castañas, etc.) Y Pescados.
- EVITAR almidones, y harinas refinadas o cereales refinados.

Estas recomendaciones son generales, para facilitar o ayudar a la elección diaria de los alimentos para mejorar nuestro sistema inmune.

Pretendo ayudar en este contexto de aislamiento a aprovechar los recursos que tenemos y poder elegir lo mejor que podamos para cada uno y la familia.

Las personas que estén en una situación de riesgo, o de alguna patología con tratamiento, o con síntomas que tengan duda, no dejen de consultar a su médico de confianza o al especialista que merezca esa consulta.

No decidan arbitrariamente por desconocimiento o por creer que pueden solos. No subestimen nada. Más que nunca es importante que reflexionemos y aceptemos que la conciencia y responsabilidad sobre nosotros y los demás es fundamental.

Estamos vivos...estamos a tiempo...

Vivamos el Hoy...porque en el Aquí y Ahora podemos actuar...

GRACIAS

Lic. en Nutrición

Sonia Polidori MP 1212

Lic. en Nutrición MP: 1212 Tel.: 0351-154 598 393 sonipoli@hotmail.com