



**RECOMENDACIONES
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
E HIGIENE ALIMENTARIA
DURANTE LA CUARENTENA POR COVID-19**

Desde el **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA)** queremos aportar nuestro granito de arena en este momento de incertidumbre en el que nos encontramos, y donde el objetivo común de la sociedad es **CUIDAR** los unos de los otros, así como a nosotros mismos, para superar esta pandemia lo antes posible.

Durante un periodo de aislamiento como el que debemos afrontar, nuestros hábitos de vida, rutinas diarias y nuestro estado de ánimo se pueden ver alterados. Por lo que es muy importante que tomemos una mayor consciencia sobre cómo cuidar de nosotros mismos y de los demás, estableciendo nuevas rutinas y hábitos de vida.

La falta de actividad física al aire libre, de ocio, de actividades sociales y familiares, el teletrabajo, etc., pueden desencadenar un deterioro de la sensación de bienestar y un patrón inadecuado de alimentación que sólo contribuirá a empeorar nuestro estado de salud. Por ello el objetivo de estas recomendaciones es ofrecer **una guía para la ciudadanía donde basarse a la hora de planificar su alimentación.**

Además queremos ofrecer unas recomendaciones muy importantes que se deben tener en cuenta a la hora de **hacer la compra, almacenar y/o manipular los alimentos** para realizarlo de la forma más segura y saludable posible. En este momento donde evitar el contagio debe ser nuestra prioridad, no se debe descuidar este área.

Esperamos que esta sencilla guía de recomendaciones pueda ayudar a superar esta situación de la forma más saludable posible.

¡Ánimo, entre todos los vamos a conseguir!

La Junta Directiva de CODINMA



ALIMENTACIÓN Y COCINADO



Planifica tus comidas y menús diarios

Evita la improvisación. Si cocinas con antelación, cuando llegue la hora de la comida no elegirás lo primero que veas en tu despensa o nevera.

Evita los alimentos ultraprocesados

Aprovecha este periodo para conocer nuevas alternativas de alimentación saludable con alimentos ricos en nutrientes.



Reduce el azúcar y evita los refrescos azucarados

Bebe agua, café e infusiones. Puedes añadir un chorrito de naranja o limón al agua para hacerte una bebida saludable refrescante.

Elige alimentos saciantes y saludables

Como son las verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carnes magras, pescados, huevos y lácteos. Estos alimentos deben ser la base de tu alimentación.



Utiliza el congelador para conservar alimentos

Evitarás el desperdicio de alimentos. Hoy en día un buen recurso es disponer de verduras, frutas, carne y pescados congelados.





Apóyate en las conservas de alimentos

Las conservas de verdura, pescado y legumbres son una buena alternativa para tener siempre disponibles alimentos saludables en caso de no poder ir a comprar.

Evita el picoteo y el hambre emocional

Realiza actividades que resulten placenteras y entretenidas, evitando el aburrimiento o la ansiedad que puede desembocar en un consumo innecesario de alimentos.



Dedica algún día a realizar alguna receta novedosa

Aprovecha ahora para experimentar recetas que en tu día a día no puedes por falta de tiempo.

Recurre a la cocina de aprovechamiento

Piensa cómo puedes aprovechar los ingredientes de tu nevera y despensa. Realiza nuevas combinaciones.



Picotea de forma saludable

Prepárate snacks saludables a base de guacamole, hummus de garbanzo o de remolacha, olivada, tiras de zanahoria, pepino, calabacín, tostas integrales, paté de pimiento con nueces, pizza con base de harina integral, avena y verduras, yogur con semillas, galletas caseras de avena, tosta integral con atún, tomate y aguacate, por ejemplo.



HACER LA COMPRA



Haz una compra grande
mejor que muchas pequeñas



Se solidario y compra solo
lo que necesites



Procura que vaya a la compra una persona por casa



Evita hablar, estornudar o toser sobre los alimentos a granel



Evitar tocar y coger alimentos
que no te vayas a llevar



Prioriza pagar con tarjeta
de crédito o débito





No te toques la cara
en el supermercado



Mantén la distancia de seguridad cuando hagas cola



Lávate las manos cuando termines de colocar la compra



No te toques la cara mientras estás colocando la compra



Desinfecta con lejía las superficies que ha tocado la compra



Evita el contacto de envases con alimentos a granel



HIGIENE EN LA COCINA



Lávate las manos antes y después de cocinar



Prioriza lavar en el lavavajillas a 80-90°C



Utilizar servilletas y pañuelos de papel preferentemente



Lava a 60°C paños, servilletas y manteles después de cada comida



Desinfecta encimeras y superficies después de cocinar



Mantén la cadena de frío de los alimentos



Evita cocinar o manipular alimentos si estás enfermo



Extrema las medidas de seguridad e higiene si estas enfermo y tienes que manipular alimentos



