



Realizado por profesionales de las  
Redes de Salud de Andalucía



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

Adaptación de las recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 realizadas por la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

#COVID19  
#QuédateEnCasa  
#AlimentaciónSaludable

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

### CONSUMIR AGUA PARA HIDRATARSE.

Beber entre un litro y medio y dos al día, según la sensación de sed e incluso sin dicha sensación, especialmente en personas mayores. El agua es la bebida más saludable.

**TOMAR DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS**, preferiblemente de temporada y de cercanía, que resultan más nutritivas y respetuosas con el medio ambiente. Una alternativa son las verduras congeladas. Como tentempié, elegir fruta fresca y verdura cruda (zanahoria, apio, etc.), adecuadamente lavadas antes de su consumo.

**ELEGIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS INTEGRALES Y LEGUMBRES.** Se recomienda el consumo de pan, pasta y arroz integrales, así como las lentejas, alubias, garbanzos, habas, etc., guisadas o estofadas, cocinando estos alimentos con verduras y con técnicas culinarias bajas en grasas.

### ELEGIR PRODUCTOS LÁCTEOS PREFERENTEMENTE BAJOS EN GRASA

(leche, yogur, kéfir, etc.). En relación con el yogur, es preferible el formato natural, pues el resto de variedades contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

### CONSUMO MODERADO DE OTROS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

El consumo de carnes, pescados, huevos y quesos debe realizarse de forma equilibrada. Elegiremos de forma preferente carnes de aves y conejo, y a ser posible, más pescado que carne, sobre todo el pescado azul (caballa, sardina, boquerón, etc.). Si se consumen conservas de pescado, elegir las que sean de bajo contenido en sal y al natural.

### ELEGIR EL CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.

El aceite de oliva es la grasa de aliño y cocinado recomendada en la dieta mediterránea española. Consumir frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) naturales o tostados, evitando los fritos, endulzados y salados.

### EVITAR LOS ALIMENTOS PROCESADOS, LA COMIDA RÁPIDA Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS.

Su consumo no está recomendado debido a su alto contenido en grasas, azúcares y/o sal. Tampoco se recomiendan las bebidas "light", dado que incluyen componentes no saludables.

**REDUCIR EL CONSUMO DE SAL** disminuyendo la ingesta de productos procesados, tentempiés salados, etc. También se recomienda reducir la cantidad de sal al cocinar y en la comida ya preparada. Evitar tener el salero en la mesa.

### ELEGIR MANERAS DE COCINAR SALUDABLES.

Es preferible en crudo, al vapor, salteados, al horno, etc., evitando fritos y rebozados. Esto es tan importante como el emplear ingredientes sanos.

**DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS EN LA PROPORCIÓN ADECUADA Y CUIDAR EL TAMAÑO DE LAS RACIONES.** El [método del plato saludable](#) ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad correspondería a frutas y verduras, un cuarto a las proteínas (pescado, carne, huevo, etc.) y el otro cuarto a cereales, legumbres o patatas.