



Frutas y Verduras de diferentes colores.

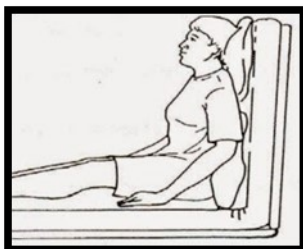
5 al día: 2 frutas y 3 verduras.

Prefiera alimentos ácidos por su alto contenido de **Vitamina C**, como mandarinas, naranja y limón.

Si presenta malestares **gastrointestinales**, puede consumir frutas cocidas y en compotas. Verduras no irritantes o flatulentas y preferir cocidas, por ejemplo: zanahoria sin su centro.

Si presenta **dificultades para tragar** prefiera consumir frutas y verduras con consistencia de puré.

Si presenta **problemas respiratorios**, prefiera consumir frutas y verduras picadas y/o como puré, según tolerancia; asegúrese de mantener ángulo de 90° (sentado) para consumir los alimentos, evitando el riesgo de atoro.



Modificación de la alimentación en alteración de los sentidos del gusto y el olfato.

Los alimentos fríos o a temperatura ambiente pueden tener mejor aceptabilidad que los calientes.

Si percibe la comida con sabor metálico, comer con utensilios de plástico.

Elegir menos alimentos dulces, considerar agregar azúcar si los alimentos o las bebidas son demasiado saladas o demasiado amargas.

Agregar **especies naturales** para dar sabor a los alimentos simples que no logre percibir. Evite el uso de caldos procesados.



REFERENCIAS:

1. Sociedad Paraguaya de Nutrición. FELANPE. Recomendaciones Nutricionales en tiempos de pandemia. COVID-19. Abril 2020.



Recomendaciones Alimentarias para el Hogar Pacientes con Coronavirus positivo



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

CORONAVIRUS SÍNTOMAS Y ALIMENTACIÓN



Un paciente diagnosticado con Coronavirus puede presentar sintomatología leve a moderada, permaneciendo en su hogar durante el transcurso de la enfermedad.

Los síntomas presentados son variables de persona a persona, si embargo, entre los habituales podemos evidenciar: **fiebre (mayor a 37,8°C), tos seca y cansancio**; menos habituales son las aparición de malestares generales, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato y/o gusto, erupciones cutáneas o pérdida de color en los dedos.

Debido a la variedad de síntomas posibles de desarrollar, se sugiere al paciente mantener medidas de aislamiento e higiene mínimas, así como también una alimentación equilibrada e hidratación diariamente.

Síntomas más comunes



Tos



Fiebre



Cansancio

HIDRATACIÓN

Es fundamental mantener la hidratación corporal bebiendo 2 a 3 litros de agua al día.



Si presenta fiebre beba al menos 2,5 litros de agua y/o infusiones a temperatura templada. Evite líquidos como café, mate, té verde y cedrón.

Si presenta tos seca o dolor de garganta beba agua 2 a 3 litros al día, evite líquidos fríos y/o con hielo, prefiera infusiones templadas y agua de grifo.

Si presenta malestares gastrointestinales beba 2 a 3 litros de líquidos hervidos o infusiones de hierbas. Evite agua directa del grifo e infusiones como café y té en exceso.

Si presenta saciedad beba líquidos en pequeñas tomas de 50 a 100 ml cada 15 a 20 minutos, evite pasar mas de 3 a 4 horas sin ingerir líquidos.

Recomendaciones para la alimentación en casa

Pescado y Carne

2 veces por semana cada uno

Si presenta malestares gastrointestinales, evite su consumo crudos; prefiriéndolos al horno o a la cacerola.

Legumbres 2 veces por semana.

3/4 taza o cucharón

Puede prepararlas guisadas con arroz o tallarines. Si presenta dificultades para tragar puede prepararlas como cremas.

Lácteos y Huevo

2 a 3 porciones de lácteos al día

2 a 3 huevos por semana

1 taza de leche, 1 yogurt o 1 rodela de queso.

Si presenta malestares gastrointestinales, evalúe su consumo según tolerancia.

