

# Et cuidem des de casa: consells dietètics per a veïns i veïnes de Vila-real confinats a casa

## 1 MANTÍN UNA BONA HIDRATACIÓ

La hidratació és un dels pilars bàsics de l'alimentació saludable

És un aspecte que cal cuidar en la població amb simptomatologia lleu de COVID-19 i que roman al domicili, especialment en estats febrils o amb símptomes de tos.

Assegura't el consum d'aigua a demanda (amb sensació de set o sense), especialment en persones majors. Beu com a mínim 1,8 litres de líquid al dia, preferiblement aigua.



### Persones majors

Són un grup de risc (sensació de set disminuïda). Convé incloure gelatines neutres o de sabors sense sucre quan hi haja febra.

S'ha d'evitar el consum de begudes refrescants o edulcorades. No es recomanen begudes alcohòliques, incloent-hi també vi o cervesa.

### Altres fonts d'hidratació

- Caldos vegetals, caldos de carn i de peix (desgreixats), infusions i te.
- Una alimentació rica en fruites i hortalisses també contribueix a la ingesta d'aigua.



No t'hidrates amb suc de fruites o llet.

## 2 PREN ALMENYS 5 RACIONS ENTRE FRUITA I HORTALISSA AL DIA

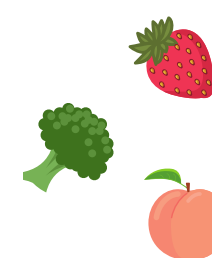
Consumeix cada dia almenys 3 racions de fruita i 2 d'hortalissa

Si tens molèsties en la gola, febra o falta d'apetit: fes preparacions culinàries que contribuïsquen a tragar millor. Algunes idees:

- Hortalisses en forma de puré o crema enriquides amb oli d'oliva
- Fruita pelada i tallada per a afavorir-ne el consum
- Batuts de fruita amb llet o begudes vegetals

### Xiquets

En xiquets contagiats: ofereix-los fruites i verdures, sense forçar-los.



Totes les fruites i hortalisses són benvingudes sense excepció, i són preferibles les fresques, de temporada i, si és possible, de proximitat.

## 3 CONSUMEIX PRODUCTES INTEGRALS I LLEGUMS

Tria cereals integrals procedents de gra sencer i llegums estofats amb verdures

Els llegums són aliments complets que contenen proteïnes vegetals i fibra per a la salut intestinal.

Tria les versions integrals de: farina de cereals, pasta, arròs, fideus, cuscús, búrgul, quinoa, flocs d'avena, blat negre, mill...



No inclogues brioixeria ni pastisseria: contenen gran quantitat de sucres i greixos (consum excepcional).

Segueix un patró alimentari variat en fruites, hortalisses, productes integrals, llegums, fruita seca, llavors i llets fermentades/iogurts per a contribuir a una flora intestinal més saludable.

## 4 TRIA PRODUCTES LACTIS BAIXOS EN GREIX

Consumeix lactis com a font de calci, encara que el seu consum no és indispensable per a la salut òssia

En pacients amb un alt índex de sedentarisme, la baixa ingesta de calci influeix negativament en la salut òssia.

En adults: millor lactis desnatats.

Incorpora en el teu patró d'alimentació habitual llet i derivats lactis fermentats naturals: iogurt o quefir.

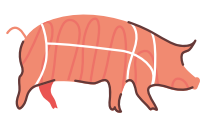


El consum de lactis fermentats (iogurt, quefir) no ajuda directament a prevenir o disminuir el risc d'infecció.

## 5 CONSUMEIX ALIMENTS D'ORIGEN ANIMAL MODERADAMENT

Planifica cada setmana el consum de carn, peix i ous

Carn: 3-4 vegades / setmana



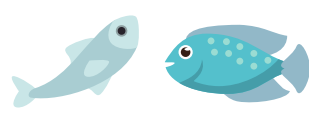
Preferiblement carns magres: pollastre, titot, conill i les parts magres d'altres animals com el porc.

Carn roja (vedella, corder o porc): màxim 1 vegada a la setmana.

Evita: embotits, companatge i carns grasses de qualsevol animal.

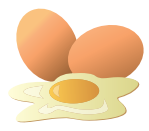
Peix blau i blanc

2-3 vegades / setmana



Ous

3-4 vegades / setmana



Tècniques culinàries aconsellades: planxa, saltat, rostit o guisat

## 6 FRUITES SEQUES, LLAVORS I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

L'oli d'oliva, les fruites seques i les llavors formen part de la dieta

L'oli d'oliva és el greix per excel·lència en la dieta mediterrània espanyola per a amanir i cuinar.

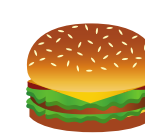
Fruites seques (ametles, anous...) i llavors (girasol, carabassa...): tria-les naturals o torrades i evita les varietats fregides, dolces i salades.



## 7 EVITA ALIMENTS PRECUINATS I EL MENJAR RÀPID

Els aliments precuinats i el menjar ràpid no estan recomanats

El consum d'aliments precuinats i el menjar ràpid **no estan recomanats en general en una alimentació saludable**, i en particular, per als més xicotets de casa.



No es recomana el seu consum en períodes d'aïllament o quarantena domiciliària pel fet que poden **augmentar el risc de patir sobrepès o obesitat i altres patologies associades** (pel seu contingut elevat en greixos i sucres).

## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES PER A UNA COMPRA SALUDABLE, RESPONSABLE I SOSTENIBLE

Planifica el teu menú setmanal i prepara una llista de la compra tancada

- Productes secs:** Són preferibles les versions integrals (llegums, farina de cereals, pa torrat, pasta, arròs, quinoa, flocs d'avena, blat negre).
- Aliments envasats o enllaunats:** Són preferibles les conserves al natural o en oli d'oliva.
- Aliments congelats:** L'únic ingredient ha de ser verdures, carn, peix...
- Productes peribles comprats frescos o refrigerats:** Les verdures i hortalisses prèviament escaldades (carabasseta, albergina, bròcoli, coliflor, etc.) es poden congelar.
- Aliments peribles que només es poden conservar en refrigeració:** Compra la quantitat necessària sobre la base de les teues necessitats per a evitar que es facen malbé.