

PAUTAS ALIMENTARIAS PARA LOS ALUMNOS EN RELACIÓN CON EL CORONAVIRUS

Con la vuelta al colegio, desde el Departamento de nutrición de Sodexo, queremos ponerle un poco de luz a varios temas relacionados con el coronavirus.

Actualmente no hay evidencias que demuestren que el consumo de ciertos alimentos o seguir una dieta específica pueda prevenir o disminuir el riesgo de contagio de Covid en personas sanas.

Por el contrario, sí que sabemos que **llevar una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a tratar las patologías previas que conllevan un empeoramiento en caso de contagio por Coronavirus y a no desarrollarlas a la larga.**

¿Qué nos puede ayudar para paliar el malestar provocado por la fiebre o falta de hambre en caso de sintomatología leve?

- **Mantener una buena hidratación: bebe agua a menudo.** Un truco para saber tu necesidad de agua a lo largo del día es una sencilla fórmula: Tu peso multiplicado por 0,035. ¡El resultado será aproximadamente los litros que tienes que beber!
- **Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.**
- **Tomar productos integrales y aumentar el consumo de legumbres.**
- Elegir productos lácteos sin azúcares añadidos e **incentivar el consumo de frutos secos, semillas.**

- **En caso de falta de hambre aumenta las calorías de tu plato de forma saludable y sabrosa.** Ejemplo: termina la elaboración de cremas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra o de leche.

Bulos sobre alimentos y Covid-19

- Existen complementos alimenticios que previenen, tratan o curan la infección por Coronavirus. **FALSO. No existe en el mercado ningún complemento** con estas características y por lo tanto no debemos creernos este tipo de declaraciones.
- Comer ajo previene el Covid. **FALSO.** Aunque el ajo es un alimento muy saludable con propiedades antimicrobianas **no hay ningún estudio que demuestre que proteja contra el virus que nos atañe.**
- Añadir pimientos picantes a la comida. **FALSO. No hay ninguna evidencia científica para este hecho.**

Ante todos los bulos que puedan surgir debemos **priorizar las pautas y medidas higiénicas que nos marcan las autoridades sanitarias:** distancia interpersonal, lavado de manos, etc. Y por supuesto todo esto acompañado de la recomendación general para la infancia y adolescencia de **hacer ejercicio de forma habitual y dormir bien.**