

# *Consejos Nutricionales para adultos*

*\*Guía con base a recomendaciones de la Organización  
Mundial de la Salud.*

# *Consejos Nutricionales para adultos*

## **Guía de Nutrición**

Una nutrición e hidratación adecuadas son vitales. Consumir una variedad de alimentos frescos y sin procesar todos los días para obtener las vitaminas, minerales, fibra dietética, proteínas y antioxidantes que su cuerpo necesita.

La presente guía fue elaborada en base a recomendaciones vigentes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para personas sin comorbilidades o patologías de base.

## **Autoras:**

Prof. Dra. Nathalia D. Aceval Arriola

Prof. Ecn. Ana Leticia Carosini Ruíz-Díaz

Prof. MSc.Lidia Rosa Saldivar de Salinas

Prof. Mg. Celina González Ledesma

## **Diseño y Diagramación:**

Roque Silvero

Asunción, Paraguay, Abril 2020.



# 1

**Beber suficiente agua** (no sólo mate o tereré).

El agua es la mejor opción, 2 litros por día, pero también puede consumir otras bebidas, frutas y verduras que contienen agua, por ejemplo, jugo de limón (diluido en agua y sin azúcar), té y café.

Tenga cuidado de no consumir demasiada cafeína (yerba mate, café) y evite los jugos de fruta endulzados, los jarabes, los concentrados de jugo de frutas, las bebidas gaseosas y las bebidas sin gas, ya que todas contienen azúcar.



# 2

## **Consuma menos Sal**

Al cocinar y preparar alimentos, limite la cantidad de sal y condimentos con alto contenido de sodio (condimentos en cubos, salsa de soja).

Limite su consumo diario de sal a menos de 5 g. (aproximadamente 1 cucharadita) y use sal yodada.



# 3

## **Consuma menos Azúcar**

Limite su consumo de refrescos y otras bebidas con alto contenido de azúcar (jugos y néctares de frutas, leches y agua saborizadas).

Elija frutas frescas en lugar de bocadillos dulces como galletas, pasteles y chocolate.



# 4

## **Consumir diariamente:**

2 tazas de frutas (300 g. o 4 porciones)

2.5 tazas de hortalizas y vegetales (400 g. o 5 porciones)

180 g. de granos (trigo, arroz, avena, choclo)

160 g. de carne y frijoles

(la carne roja se puede comer 1 a 2 veces por semana, y aves de corral 2 –3 veces por semana).



# 5

## **Consumir cantidades moderadas de Grasa y Aceite**

Consuma grasas no saturadas, que se encuentran en los aceites de pescado, aguacate, nueces, aceite de oliva, soja, canola, girasol y maíz.

Elija carnes blancas (aves de corral y pescados), que generalmente son bajos en grasa, en lugar de carne roja.



# 6

## Evite consumir

Evite grasas saturadas en exceso (que se encuentran en los aceites grasos de carne, mantequilla, palma y coco, crema de leche, manteca y grasa de cerdo).

Evite las carnes procesadas (patés, chorizos, jamones, mortadelas y otros embutidos) porque son ricas en grasas y sal.

Evite las grasas trans producidas industrialmente (alimentos congelados, comida rápida, bocadillos, alimentos fritos, pizza congelada, pasteles, galletas, margarinas y productos para untar).





# 7

## **Tomar Sol**

La vitamina D se produce en el organismo por medio de la exposición a la luz solar. Su absorción a través de la dieta se da con el consumo de pescados, los huevos, los derivados lácteos y los productos alimentarios enriquecidos.

La vitamina D es un factor clave en el fortalecimiento del sistema inmune y en el metabolismo óseo.

En caso de deficiencia, su suplementación farmacéutica puede ser indicada, siempre bajo supervisión médica.



# 8

## **Asesoramiento y Apoyo Psicosocial**

Si bien la nutrición y la hidratación adecuadas mejoran la salud y la inmunidad, no son los únicos factores importantes.

Las personas que viven con enfermedades crónicas que han sospechado o confirmado COVID-19 pueden necesitar apoyo con su salud mental y dieta para garantizar que se mantengan en buen estado de salud.

Busque asesoría y apoyo psicosocial de profesionales de la salud debidamente capacitados.