



**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE COVID NO HOSPITALIZADO, CON CUADRO LEVE O ASINTOMÁTICO

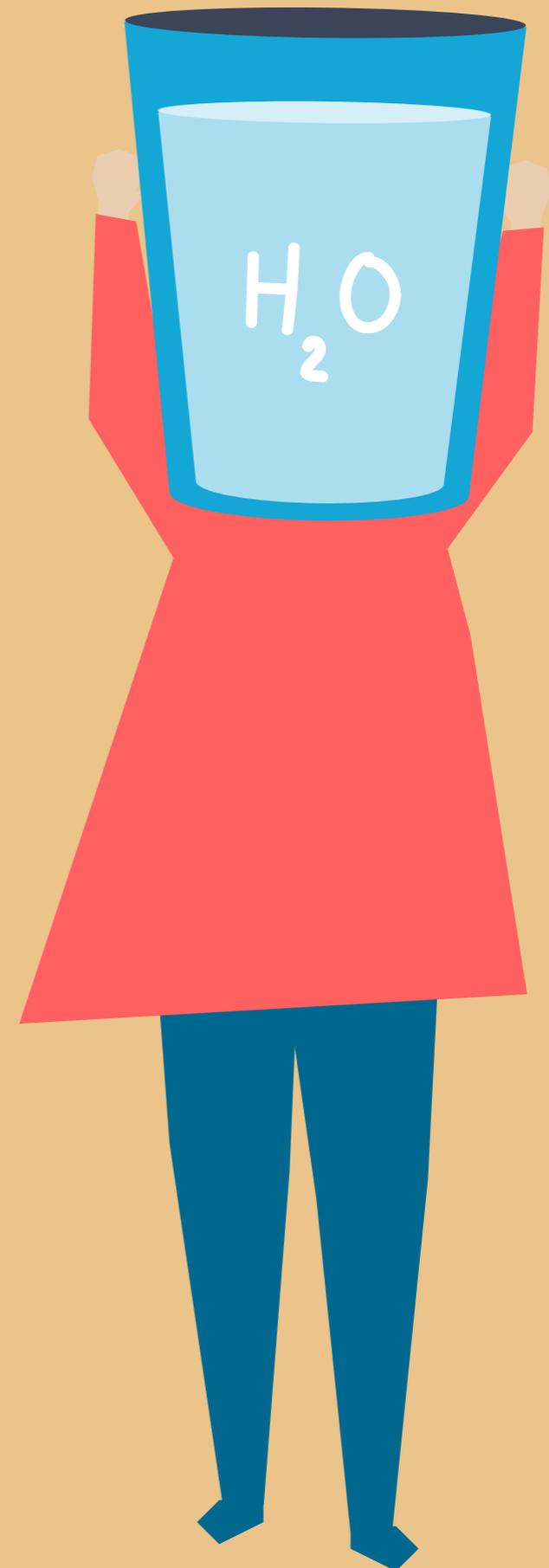




**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



1.- Mantener una buena hidratación, consumir por lo menos 1,5 litros de líquido al día, los cuales pueden ser dados en sopas, caldos, infusiones, te, jaleas.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



2.- Consumir 3 raciones de frutas y 2 verduras al día, así aseguramos el buen aporte de gran parte de las vitaminas y minerales necesarios para fortalecer el sistema inmune.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



3.- Asegurar el consumo de cereales, y legumbres para dar el aporte energético necesario.

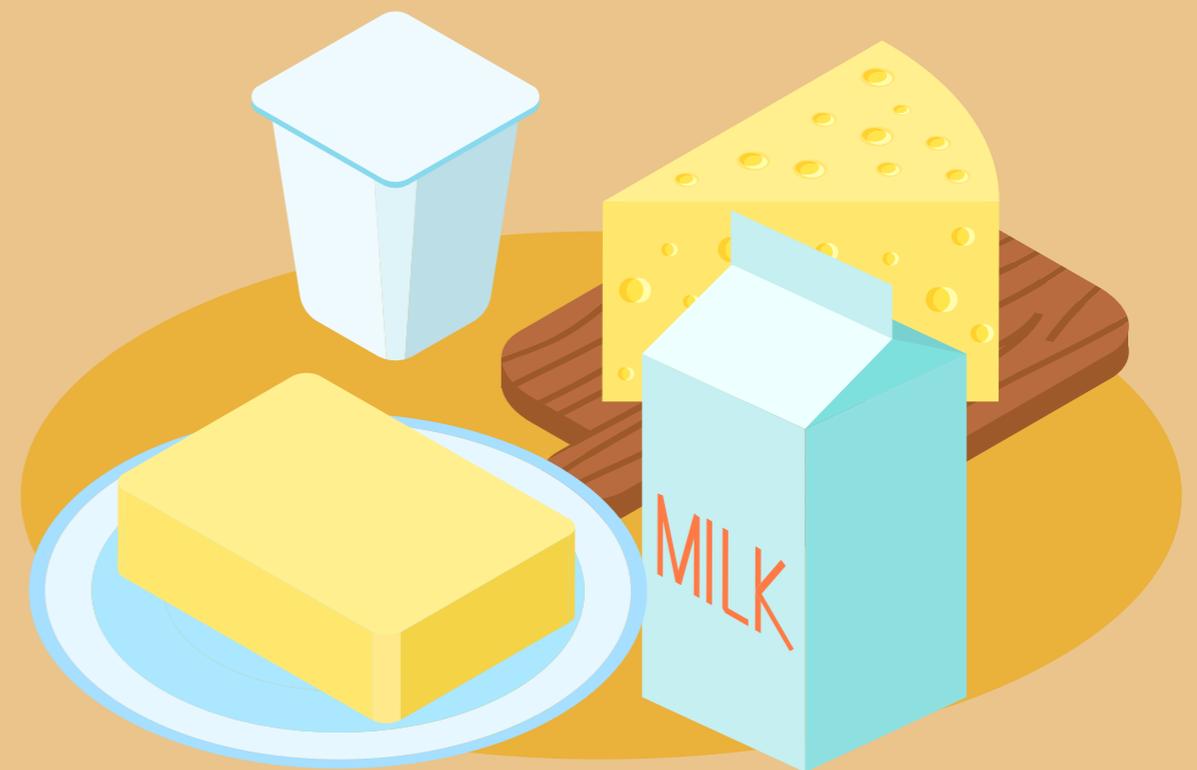




**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



4.- Consumir productos lácteos bajos en grasas, ojalá fermentados como el yogurt, leche cultivada, kéfir, que como probióticos favorecen la microbiota intestinal.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



5.- Consumo moderado en alimentos de origen animal tales como carnes rojas, cerdo, pollo, pescado, huevos. Se recomienda el consumo cocido, a la plancha, al horno. Evitar las frituras.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



6.- Consumir frutos secos, semillas y si es posible aceite de oliva. Debemos cuidar la porción ya que estos alimentos son de un alto contenido energético, pero con un potencial en omega, aporte de minerales y vitaminas.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



7.- Eliminar la comida chatarra, por que el paciente COVID-19 suele presentar molestias gástricas como náuseas y vómitos las cuales se acentúan con el consumo de esta comida.





**CONVENIO**  
Universidad Tecnológica Metropolitana  
Universidad del Pacífico



*Por Silvana Saavedra, nutricionista, magister en gestión  
educacional y docente del Área de Salud del Convenio UPA-UTEM.*