

Recuperación COVID – Consejos para mejorar

By Mandy Li, Dietetic Intern

Mientras usted y su familia se refugian durante esta pandemia, queremos que sepan que estamos aquí para usted. Hemos recibido algunos consejos para ayudarte a recuperarte si te has enfermado de Coronavirus (COVID-19). Los síntomas comunes de COVID-19 incluyen dificultad para respirar, náuseas, diarrea y pérdida de peso. Queremos ayudarte a tomar buenas decisiones y comer saludablemente para que vuelvas a ponerte de pie.

Manejo de sus síntomas

Asegurarse de comer y comer lo suficiente es muy importante a la hora de superar las enfermedades. A veces, los síntomas pueden enlojar en eso. Para las náuseas: prueba a tomar té de jengibre o limonada de jengibre, o té de menta para ayudar a calmar el estómago. Para la diarrea: asegúrese de beber mucha agua y caldos lisos para reponer los líquidos perdidos. Yogur y kéfir también pueden ayudar a promover bacterias buenas en el intestino. Dificultad para respirar: Trate de cortar los alimentos en trozos más pequeños para que pueda pasar menos tiempo masticando y tragando. También pruebe alimentos más suaves como ensalada de atún, o humedecer un sándwich de pavo con un poco de guacamole, o sopas abundantes con frijoles. Disminución del apetito: Asegurarse de que estás comiendo lo suficiente es muy importante para tu proceso de curación. Incluso si no tienes ganas de comer, establece un temporizador cada 3-4 horas y trata de comer algo fácil como guacamole o pavo y queso enrollado.

Comer lo suficiente

¿Cómo sabes si estás comiendo lo suficiente? Estos son algunos ejemplos de cómo deben ser los tamaños de las porciones. Usted debe apuntar a que la mitad de su plato se llene con verduras y fruta en cada comida. Concéntrese más en las verduras, ya que las frutas son altas en azúcar y pueden ser inflamatorias. Una porción típica de carne (o proteína) es de aproximadamente 3-4 oz, o el tamaño de la palma de la mano. Para obtener más detalles, consulte nuestro PowerPoint narrado. El enlace se proporciona al final de este boletín.

Serving Sizes Based on Your Hand:



Consejos de Ejercicio

Comienza a hacer ejercicio tan pronto como puedas. No tiene que ser un régimen de entrenamiento completo, puede ser tan simple como dar un paseo por el vecindario, o trotar, hacer círculos de brazos, o subir y bajar las escaleras. También se recomiendan estiramientos, ejercicios de respiración y meditación. Hacer tareas domésticas ligeras como desempolvar sus estantes o aspirar o fregar el piso de la cocina también podría ser una manera de incorporar algo de actividad física. Debe consultar con su médico antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio.



Recursos

Durante esta pandemia, entendemos que los alimentos pueden no ser fácilmente accesibles para todos. Consulte con su distrito escolar local, centros comunitarios y programas de divulgación para ver si están ofreciendo programas de asistencia alimentaria o más recursos disponibles. Algunos distritos ofrecen desayuno y almuerzo gratuitos a los niños, y algunas despensas de alimentos y bancos de alimentos están abiertos y trabajan para distribuir alimentos en este momento. Para acceder a la recuperación de PowerPoint narrado sobre COVID, así como algunos consejos adicionales para comer saludable, siga los enlaces a continuación.