



# El Covid-19

Es una enfermedad infecciosa que genera múltiples síntomas, entre ellos, fiebre, debilidad general, dificultad para respirar y cambios en el gusto y en el olfato.

Se pueden afectar su apetito y capacidad para comer y con el tiempo podría conllevar a una desnutrición aguda que, además, implica mayor dificultad en su proceso de recuperación.

# Recomendaciones nutricionales

**1** **Incluya todo tipo de alimentos en la dieta**, cada nutriente y grupo alimentario cumple una función específica en el organismo, brinda energía y nutrientes necesarios para mantener y mejorar el funcionamiento de los músculos, órganos y sistema inmunológico. Manténgase bien hidratado con agua para permitir una adecuada temperatura corporal.

**2** Si tiene dificultades para comer lo suficiente o nota que está perdiendo peso, es posible que deba **comer más alimentos**. Consuma sus comidas favoritas y aumente el número de momentos de alimentación durante el día.



**3** Si presenta sensación de fatiga o **ahogo al comer**, intente consumir porciones más pequeñas de alimentos ricos en energía y proteínas frecuentemente durante el día. Elija alimentos más suaves y húmedos que sean más fáciles de masticar y tragar.

