

4

Si usted presentó cambios en el gusto o en el olfato durante la enfermedad, introduzca en la preparación de los alimentos hierbas, especias y encurtidos, por ejemplo, ajo, perejil, mostaza, canela, vainilla, entre otras, para tener una experiencia más placentera al momento de comer.

Consuma los alimentos a temperatura ambiente e incluya de a poco aquellos alimentos o preparaciones que había dejado de consumir, ya que sus gustos pueden seguir cambiando.



5

Los suplementos nutricionales son productos que contienen los nutrientes necesarios para la recuperación de las personas con consumo alimentario insuficiente. Consulte con su nutricionista la necesidad de iniciar tratamiento con algún tipo de suplemento nutricional oral o si requiere orientación individualizada.



6

La actividad física combinada con una adecuada alimentación puede ayudarlo a volver a la rutina que tenía antes de enfermarse. La actividad física es una parte importante de la recuperación de una enfermedad, ayuda a fortalecer sus pulmones y músculos, facilita la respiración progresivamente y lo mantiene más fuerte.

Realice ejercicios para recuperar su capacidad respiratoria y la movilidad del cuello, brazos y piernas.



Hospital General de Medellín
Grupo de Nutrición Clínica
Teléfono: 384 73 00 ext. 1406 - 1407

Recomendaciones nutricionales

después de recuperarse del COVID-19



VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: 1000000-1000000
Código de Verificación: 1000000-1000000

HGM

Hospital General de Medellín
Luz Castro de Gutiérrez E.S.E.

www.hgm.gov.co Síguenos en: f @ t y

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.

