

## CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

# COMO ABORDAR EL CONFINAMIENTO

Es indispensable continuar con el cuidado de nuestra salud en esta etapa, no descuidar los tratamientos médicos ni la alimentación. A continuación, se presentan consejos sobre salud nutricional adaptada a distintas situaciones.

## Diabetes Mellitus

Manten tus niveles de glucosa en sangre lo más cerca posible de la meta control.

Ten preparada tu lista de medicamentos y su dosis, además de tener a mano el contacto de tu médico.

Ten al alcance carbohidratos simples para resolver alguna posible hipoglucemia. (miel, mermelada, jugos de caja, dulces). **Recuerda estos alimentos son solo para emergencia.**

Compra baterías extra para tu medidor de glucosa.

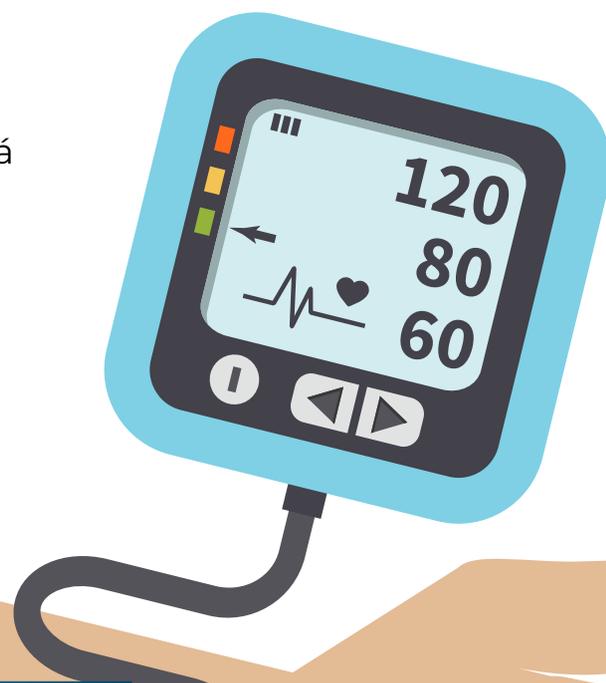


## Hipertensión arterial

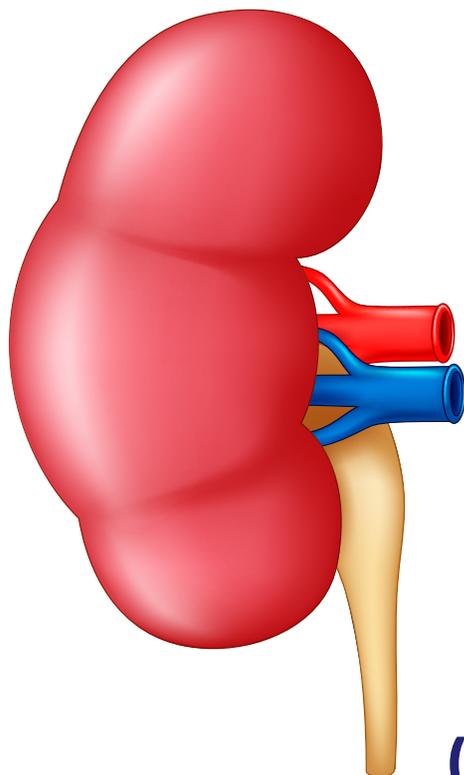
Evita la compra en el súper de alimentos procesados con elevado contenido de sodio, principalmente:

- Sopas instantáneas
- Alimentos enlatados
- Embutidos
- Sazonadores y consomé
- Galletas saladas
- Conservas de carne y pescado

Recuerda que un 40% de la sal comercial está representada por el sodio, **¡Evita su consumo!**



## CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL



### Enfermedad Renal

No interrumpas tu tratamiento médico.

Continúa con la dieta brindada por su nutricionista y recomendaciones de tu médico.

Evita el consumo de alimentos con elevado contenido de sodio, lava y desinfecta cuidadosamente tus frutas y vegetales.

### Dislipidemias (colesterol, triglicéridos elevados)

Evita la compra de alimentos con elevado contenido de grasas como: carne de cerdo, mayonesa, quesos altos en grasa, margarina, postres, aderezos comerciales, salsa inglesa y de soya.

Evita la preparación de alimentos fritos, prefiera métodos al vapor, horneado o cocido.

DEPARTAMENTO DE SALUD,  
HIGIENE Y SEGURIDAD