



1 Cal estar ben hidratat, sobretot després d'haver patit febre. Begui entre 1,5 i 2 L de líquid al dia, principalment aigua. També ho pot completar amb brous vegetals o desgreixats, infusions o aigua aromatitzada o saboritzada. S'aconsella evitar refrescos ensucrats o edulcorats i el consum d'alcohol.



2 És important realitzar tots els àpats per evitar pèrdua de pes i, en conseqüència, desnutrició. Si no té gana, o bé ha perdut gust o olor, realitzi 5 - 6 àpats de poc volum, poc copiosos, i amb una presentació agradable.

3 Procuri que tots els àpats tinguin proteïna per evitar perdre massa muscular: làctics, ous, peix blanc, peix blau, carns magres i derivats (pernil cuit, gall dindi...), proteïna vegetal com el tofu, tempeh, seità, heura, soja texturitzada...

4 Afegeixi més calories i nutrients als plats amb clara d'ou, ou dur rallat, crostonets de pa, formatge rallat o en pols, fruits secs o llavors triturats, farina de llegum, daus de pernil...



5 Garanteixi una aportació de greixos de qualitat, sobretot àcids grassos omega 3 per la seva capacitat antiinflamatòria. Per exemple, els peixos blaus com el salmó, la tonyina, el verat, les sardines, les anxoves, etc. o bé els fruits secs com les nous, o les llavors de xia i lli triturades o mòltes. Procuri utilitzar oli d'oliva verge extra per cuinar i afegir en cru. També pot enriquir els plats amb alvocat o olives.

6 Consumeixi verdures i/o hortalisses en els àpats principals per aportar vitamines, minerals i fibra. Poden ser en forma d'amanides, cremes, saltejades, al forn... potenciant el seu sabor. Introdueixi-les només en cas de no tenir diarrees, o mengi-les segons tolerància.

7 Consumeixi 2-3 peces de fruita fresca al dia, de temporada i proximitat. S'aconsella que una d'elles sigui rica en vitamina C (taronja, mandarina, maduixes...) sempre que la toleri correctament.

8 Prengui llegums i cereals, majoritàriament integrals (pa, pasta i arròs), sempre que els toleri correctament. En cas de diarrees, prioritzi'ls refinats o prengui les llegums pelades o passades pel passapurés.

9 Consumeixi aliments probiòtics com iogurt, quèfir, formatge, mozzarella fresca, chucrut (col fermentada), etc., ja que contenen microorganismes beneficiosos pel sistema immunitari i ajudaran a recuperar la microbiota intestinal, sobretot si ha estat tractat amb antibiòtics.



10 Recuperi la seva activitat física diària en la mesura que sigui possible i dins de la seva capacitat, per afavorir la recuperació del seu sistema immunitari.

11 Eviti el consum de brioixeria i altres processats industrials, precuinats o congelats.

12 Consulti el seu metge o dietista-nutricionista per valorar la necessitat de suplementar vitamines o minerals, immunonutrients o bé d'enriquir la dieta amb un suplement calòric i/o proteic.