



# ¿QUÉ NOS HA DEJADO LA PANDEMIA EN NUESTROS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN?

## Conoce más sobre ello

*Colegio Oficial de Farmacéuticos de Toledo*



Colegio Oficial  
de Farmacéuticos  
T O L E D O



## Y...¿tú también creías que...?

- **¿Todos tenemos que beber 2 litros de agua al día?**

Esto va a depender del estado de salud de cada persona. Y, generalmente la mejor señal para beber agua es hacer caso al estímulo de sed.

- **¿El pan engorda? ¿El integral engorda menos?**

¡Como todo, no debemos demonizarlo! Debemos intentar mantener una dieta equilibrada. El pan integral no engorda menos (tiene prácticamente las mismas calorías), pero sí que nos aporta fibra!

- **¿Los huevos son malos para el colesterol?**

Para nada. Los últimos estudios indican lo contrario. Se puede realizar una ingesta de 5-7 huevos semanales sin problema.

- **¿Los alimentos ecológicos siempre son mejores?**

Ecológico viene a decir que es más "sostenible" pero no más saludable. Una fruta ecológica no tiene más vitaminas ni es menos tóxica que una convencional.

**¿Si quieres tener más respuestas, animate a preguntar a tu farmacéutic@!**



## La pandemia nos ha dejado otras secuelas quizá más invisibles...

¿Quieres conocer más sobre ello?  
¡Te lo contamos en este díptico!



Colegio Oficial  
de Farmacéuticos  
T O L E D O

Durante el confinamiento la forma de vida de la población cambió radicalmente. Se podía intuir los hábitos no eran especialmente saludables, pero, desde el COF de Toledo, se ha analizado:

- El 61 % de la población modificó su peso en el confinamiento.
- Un 68% realizaba ejercicio físico pero no de forma adecuada.
- Cocinar fue una gran parte del ocio de la población, aumentando la elaboración de bollería en más de una tercera parte de la población.
- Aumentó el consumo de snacks y aperitivos, chocolates y todo tipo de bebidas.
- Se observó que la modificación de hábitos influyó de forma directa en la ganancia de peso.

Nos enfrentamos a otra pandemia, NO relacionada con las enfermedades infecciosas sino con enfermedades crónicas, como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc.

Por tanto, deben instaurarse hábitos sostenibles en el tiempo que impacten positivamente en la salud.

## **¡El consumo de bollería, snacks y refrescos de manera habitual modifican y empeoran nuestra salud intestinal!**



## **¿Qué te recomendamos?**

### **Dieta equilibrada y variada:**

Que cubra los requerimientos de energía de macronutrientes, vitaminas y minerales del organismo, adaptándose a las necesidades, posibilidades, preferencias y gustos de cada persona.

### **Bebida:**

Consumir agua suficiente para mantenernos correctamente hidratados, teniendo en cuenta el sexo, la edad y la situación fisiológica.

### **Ejercicio físico:**

Adaptado a la edad y a la condición física de cada persona.  
Comenzar de manera suave y aumentar la actividad física de forma gradual.