

## ALIMENTACION SALUDABLE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS (COVID - 19)

En el caso de este virus es claro que **la prevención está dada con algunas medidas básicas:**

- La higiene en general, especialmente el lavado adecuado y frecuente de manos.
- El taparse al toser y estornudar con el codo flexionado o un pañuelo descartable.
- Evitando tocarse la cara – boca, nariz, ojos u otras mucosas con las manos sucias.
- Evitando salir cuando no sea imprescindible y en caso de hacerlo, manteniendo una distancia de al menos un metro con otras personas.

Más allá de eso, cabe destacar que el **estado nutricional** (delgadez, sobrepeso, obesidad, normal) y **la alimentación**, influyen en el **adecuado funcionamiento del sistema inmune**, es decir, en las defensas del organismo. Pero no hay “soluciones mágicas” ni está indicado el uso de suplementos de vitaminas y minerales como condición para prevenir esta u otras enfermedades.

Además en el alimento los nutrientes se “potencian entre sí”, es decir, unos ayudan a que otros se utilicen mejor, lo cual no sucede de la misma manera en los suplementos.

Por este motivo, siempre que nos sea posible **acceder a una alimentación adecuada**, sigamos ese camino. Algunas recomendaciones para hacerle frente a este virus:

1. Es importante **hidratarse durante el día**, especialmente en el caso de los adultos mayores de 65 años, que son población de riesgo para este virus y tienen disminuida la sensación de sed. También en caso de presentar fiebre.
  - Se recomienda beber agua durante el día, sin esperar a sentir sed, aproximadamente 2 litros diarios.
  - También se puede sumar líquidos consumiendo caldos de verduras o frutas, aguas saborizadas naturalmente (limón, menta, frutas), té de hierbas, mate, evitando bebidas o jugos azucarados.
2. Varios de los síntomas del COVID 19 (fiebre, tos seca, dificultad para respirar, dolor de garganta, etc) se acompañan de escaso apetito, en este caso, si consumes **cantidades de alimentos menores** a las habituales, conviene comer comidas más blandas y hacerlas **más seguido**, para intentar compensar.
3. Intenta **consumir a diario vegetales y frutas de estación** que son más baratos. Nos aportan múltiples sustancias beneficiosas para la salud y favorecen las defensas. Se pueden agregar a las comidas crudos (previamente lavados y desinfectados con hipoclorito de sodio – 1 cucharadita por 1 litro de agua o 1 cucharada en 5 litros, durante 15 minutos y enjuagar bien) o cocidos.
  - Es recomendable comer **vegetales todos los días en almuerzo y cena** (al menos medio plato), en las comidas de siempre: guisos, pasteles con carne, rellenos, con arroz o fideos, salsas caseras, purés, al horno, sopas caseras sin calditos instantáneos, cazuelas, tortillas, tortas tipo pascualina o de zapallitos, ensopados, ensaladas, etc.



- Incluye **frutas de estación**, como postre o entre comidas, al menos 2 o 3 por día. Ya se vienen los cítricos (mandarinas, limón, naranjas), ricos en vitamina C.
- 4. Si **ya tienes indicado algún tratamiento nutricional** por algún problema de salud (hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc), es importante que lo realices tal cual te lo recomendaron, **NO LO ABANDONES**. Mantener controladas adecuadamente estas enfermedades **disminuye el riesgo de complicaciones** en caso de contraer COVID 19.
- 5. Al pasar **más tiempo en casa y tener menos actividad, evita “picotear”** entre comidas, prefiere para estos momentos **alguna fruta**. **Evita** también el consumo de **productos ultraprocesados, ricos en grasas, sal y azúcar** como snacks (papitas, chizitos), alfajores, galletitas dulces o rellenas, fiambres, panchos, chorizos, golosinas, bizcochos. Algunos de estos productos verás que tienen sellos negros que te advierten de este exceso. Consumirlos frecuentemente se asocia a sobrepeso, obesidad y enfermedades que aumentan el riesgo de complicaciones por COVID 19 como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
  - Se recomienda **evitar usar este tipo de productos** para “entretenerse” o como “premio” o “recompensa” frente a esta situación, tanto en adultos como en niños.
- 6. Intenta **mantener una alimentación saludable** incorporando:
  - Varias veces a la semana legumbres como lentejas, porotos, garbanzos, dejándolos en remojo la noche anterior para aprovechar mejor sus nutrientes.
  - Al menos una vez a la semana atún enlatado, sardinas o pescado fresco, siempre bien cocido. Recuerda que los enlatados tienen sal agregada.
  - Agregando todos los días aceite crudo a las comidas (soja, canola u otros tipos).
- 7. De la misma manera, **prefiere siempre que sea posible** comprar leche descremada, quesos magros y desgrasar las carnes, preparándolas al horno, la plancha, la parrilla o hervidas, evitando frituras.
- 8. Utiliza recetas de “reciclaje”, con alimentos que hayan sobrado, para **reutilizarlos** en la próxima comida y **evitar desperdiciar** por ejemplo croquetas al horno, tortillas, tortas de verduras, empanadas caseras, salpicón de ave o atún, ensaladas con vegetales y fideos, arroz o lentejas, etc.

*Aprovecha este tiempo de estar más en casa para probar nuevas recetas,*

*cocinar más y siempre que sea posible y ninguno tenga síntomas,*

*compartir el momento de la comida en familia.*