



Orientaciones sobre alimentación en situación de aislamiento social

¿Por qué es importante que nos alimentemos adecuadamente?

Porque para lograr una salud óptima la nutrición y la hidratación resultan cruciales, particularmente en momentos en que el sistema inmunitario debe funcionar de la mejor manera posible. Las dietas saludables y sostenibles que contienen suficientes frutas y verduras son recomendables particularmente para quienes presentan enfermedades preexistentes.

¿Cómo debe ser nuestra alimentación?

Mantenernos hidratados:

La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación. Debemos consumir al menos dos (2) litros de líquido al día, especialmente los/las personas mayores.

Realicemos listas de compras:

Es necesario que planifiquemos las compras teniendo en cuenta nuestras posibilidades y necesidades reales. Esta lista debe garantizar cinco (5) porciones de frutas y verduras al día. Incluyamos verduras preferentemente verdes, frutas priorizando los cítricos, legumbres y alimentos integrales. Asimismo incorporemos alimentos ricos en ácidos grasos insaturados como frutas secas (nueces, avellanas, almendras), semillas, pescado, aceite de oliva y palta.

Elaboremos comidas caseras:

La mayor disponibilidad de tiempo, se convierte en una oportunidad. Practiquemos recetas nuevas, saludables y deliciosas, que en otras circunstancias no llegaríamos a experimentar.

Comamos porciones pequeñas:

Estar en casa por períodos prolongados, especialmente sin compañía o con actividades limitadas, también puede llevar a comer en exceso. Es importante comprar, cocinar y servir definiendo el tamaño de la porción con anterioridad. Es recomendable no consumir más de un plato en cada comida.

Conservemos la higiene y seguridad alimentaria:

Mantengamos las manos, cocina y utensilios limpios, separemos los alimentos crudos de los cocidos, especialmente la carne cruda y los productos frescos, cocinemos bien la comida, mantengamos los alimentos a temperaturas seguras, ya sea por debajo de 5 °C o por encima de 60 °C y usemos agua segura y materia prima de calidad.

Limitemos el consumo de sal:

Consumamos menos de 5 gramos de sal por día priorizando los alimentos frescos. En caso de usar alimentos procesados, que sean con sal reducida o sin sal agregada. Incluyamos mezclas de especias frescas y secas, o bien hierbas para agregar sabor en su lugar.

Limitemos el consumo de azúcar:

Menos del 5% de la ingesta total de energía para adultos debe provenir de azúcares libres, lo que equivale aproximadamente 6 cucharaditas diarias. Disminuyamos la cantidad de azúcar o miel agregada a los alimentos y evitemos endulzar las bebidas.

Limitemos el consumo de grasas:

Limitemos la ingesta total de grasas a menos del treinta por ciento (30%) de la ingesta total de energía, de las cuales no más del diez por ciento (10%) debe provenir de grasas saturadas, es decir de origen animal. Reduzcamos el consumo de carnes rojas, fiambres, embutidos, pollo, lácteos enteros, manteca y prioricemos cocinar al vapor, parrilla, plancha y horno.

Evitemos las grasas trans o aceites vegetales hidrogenados tanto como sea posible.

Leamos las etiquetas en el rótulo de los alimentos donde se especifica la presencia de los mismos.

Evitemos el alcohol o tratemos de reducir su consumo: El alcohol debilita el sistema inmune, afecta nuestro estado mental y aumenta los síntomas de depresión, ansiedad, miedo y pánico, síntomas que pueden intensificarse durante el aislamiento.

Links recomendados

Posibilitan ampliar la información acerca de alimentación durante la pandemia COVID19.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>

<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

<http://www.fao.org/3/ca8380en/ca8380en.pdf>