

LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS COVID -19

En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus. Pero sí podemos reforzar nuestro sistema inmunológico por medio de la alimentación todos los días.

Nuestro sistema inmunológico funciona como una batería de un celular, tenemos que cargarla para que el celular haga sus funciones. Así parecido funciona nuestro sistema inmunológico, tenemos que cargarlo de vitaminas y minerales para que los glóbulos blancos hagan sus tareas y esto lo logramos durante todo el día: 5 tiempos de comida.

Por esto, es importante que nuestra alimentación sea saludable, es decir, que sea variada e incluya todos los grupos de alimentos. A continuación, les brindo algunas recomendaciones para reforzar o mantener nuestro sistema inmunológico sano:

- Mantener una buena hidratación: En primera instancia, el AGUA PURA es el mejor aliado como fuente de hidratación. Para saber si usted esta deshidratado, fíjese si su orina está amarillo oscuro, si es así, necesita aumentar este consumo de líquido.
- Elija el consumo de productos integrales y leguminosas: trate de que su alimento sea de grano entero (arroz integral, pan o pasta integrales) y que en la mayoría de la semana estén presentes las leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas).
- Consuma 5 porciones entre frutas y vegetales: “Colores diferentes, vitaminas diferentes”, es importante consumir estos alimentos de manera variada para obtener todos los beneficios de las vitaminas y minerales. Es importante aumentar el consumo de frutas y vegetales con alto contenido de vitamina c.
 - Frutas cítricas: kiwi, fresa, naranja
 - Piña
 - Mango
 - Brócoli
 - Pimientos rojos: chiles
 - Papaya
- Elija lácteos bajos en grasas
- Elija grasas saludables: Semillas (maní, almendras, nueces, calabaza, entre otros), aguacate y aceite de oliva p aderezos.
- Consuma moderadamente alimentos fuentes de origen animal: Es importante que la mayoría de éstas sean blancas.

Dra. Evelyn Ugalde, nutricionista



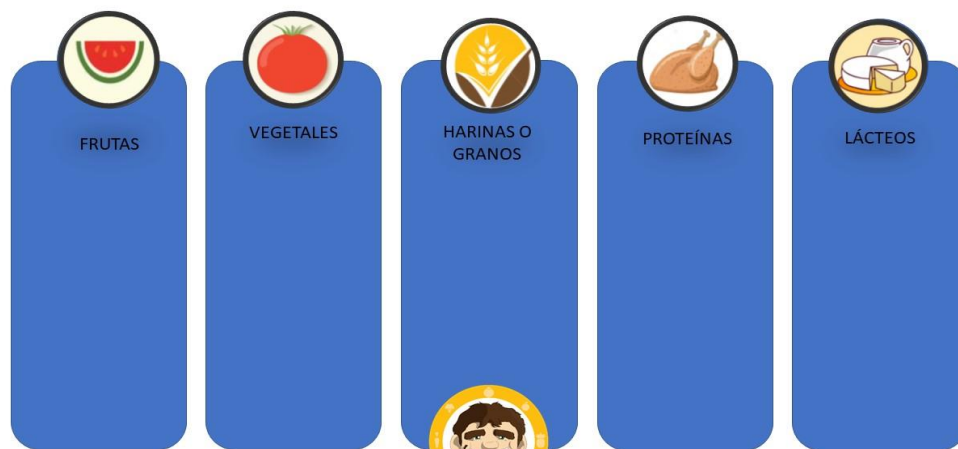
- **EVITAR LOS AZUCARES Y GRASAS SATURADAS:** Pues, está evidenciado que el consumo de alimentos no saludables enlentece el sistema inmunológico y no puede reaccionar de forma rápida ante situaciones virulentas.

Por otro lado, acompañado de una alimentación variada para reforzar o mantener nuestro sistema inmunológico sano, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Extreme las medidas de protección y realice un proceso de limpieza y desinfección de los alimentos:
 - Lavase las manos siempre al ingresar a la cocina, antes y después de manipular alimentos y de realizar tareas de limpieza y antes de servir y llevar los alimentos a servir.
 - **ALIMENTOS COMPRADOS EN LOS SUPERMERCADOS**
 - Material necesario: Una toalla de cocina y un atomizador con alcohol 70%
 - Proceso: Rocíar el alcohol en la toalla y frotar todos los empaques de los alimentos, a medida que se vaya secando, agregar el alcohol.
 - **FRUTAS Y VEGETALES**
 - En un balde con agua, lavar todos los alimentos y enfocarse en aquellos espacios de difícil acceso.
 - Desinfectar con una solución hipoclorito (con ayuda de una jeringa tomar 1 mililitro (ml) o 1 cda de cloro comercial al 3,5% y agregarlo en 1 litro de agua). Luego, en un recipiente hondo agregar esa solución y meter las frutas y vegetales y dejarlas por 20 minutos. Por último se meten en agua para quitarles el desinfectante.
- Mantenga los tiempos de comida habituales: Lo recomendable es que cumpla con los 5 tiempos de comida (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena). Es importante no modificar esos tiempos ya que, puede generar un cambio en el aporte de energía a su cuerpo y en el funcionamiento del tracto digestivo, pues este tiene una estrecha relación con las defensas. El objetivo de las meriendas es regular el hambre y que usted no llegue al tiempo de comida fuerte con un hambre atroz, pues si llega así, posiblemente coma más cantidad.
- Estimule la vitamina D: Tome el sol en horas adecuadas y la cantidad de tiempo adecuado para estimular la vitamina D para fortalecer su sistema inmunológico y respiratorio. Además, ayuda a regular el ciclo circadiano (ciclo del día y la noche), lo cual podemos dormir mucho mejor.



- Realice actividad física al menos 30 minutos diarios, ya que es indispensable para tener una buena salud física y mental pues, libera estrés y a su vez fortalece el sistema inmunológico. Es importante tomar las medidas sanitarias si sale a un centro de entrenamiento o a la calle.
- Duerma las horas recomendadas de 7 a 8 horas. El sueño es un factor protector de la salud a nivel integral. Si presenta insomnio es importante EVITAR alimentos que dificultan el sueño como, por ejemplo:
 - Cafeína y teína
 - Carnes recalentadas: Tiene más histamina (neurotransmisor que prologa el estado de vigilia) de la cuenta y algunas personas son muy sensibles.
 - Quesos muy maduros
 - Especies y chile picante
- Maneje el estrés y la ansiedad: Trate de canalizar el estrés o la ansiedad con otro tipo de actividad como hacer ejercicios, meditación, pintar, manualidades entre otros. Tome mucha agua y prefiera comer vegetales o alguna fruta.
- Planifique su alimentación y la de su familia:
 - Tenga un presupuesto: Establezca un presupuesto básico que cubra las necesidades alimenticias primarias procurando que sea una alimentación variada.
 - Antes de ir de compras, revise su lacena y refrigeradora para que compre solo lo que falta dentro de los alimentos básicos.
 - Haga una lista de compras básica seccionando los grupos de alimentos para este sea más claro y ordenado como, por ejemplo:



DRA. EVELYN UGALDE NUTRICIONISTA

Dra. Evelyn Ugalde, nutricionista



- Elabore un menú familiar para una semana. Contemple los alimentos que tiene encasa y los que puso en la lista de compras. Evite comprar impulsivamente o adquirir productos innecesarios, pues lo importante en esta época es ahorrar lo máximo que se pueda. Por ejemplo:

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Gallo pinto con huevo revuelto con tomate Cherry y espinaca y olores ½ vaso de jugo de naranja NATURAL	Tortilla de trigo con queso blanco y huevo revuelto con vegetales (brócoli, hongos y tomate) ½ vaso de jugo de naranja NATURAL	1 bollo de pan (del tamaño del puño de la mano) Huevo revuelto por aparte ½ vaso de jugo de naranja NATURAL	Tostada de pan cuadrado con mantequilla de mani natural y rodajitas de banano encima con miel de abeja. Huevos revueltos por aparte ½ vaso de jugo de naranja NATURAL	Gallo pinto con queso blanco y tomate en cuadritos ½ vaso de jugo de naranja NATURAL
MERIENDA	Batido de naranja, zanahoria y jengibre	Trocitos de piña	1 manzana pequeña	Batido de naranja con kiwi y polen	Ensalada de frutas natural
ALMUERZO	Garbanzos con pollo desmenuzado con zanahoria y arroz y ensalada verde	Fajitas de pollo y res con trocitos de piña y olores como cebolla y chile Arroz integral y chayote en gajos	Arroz y frijoles con pollo a la plancha y ensalada verde	Pasta con albóndigas, brócoli, salsa de tomate natural y queso con zanahoria en cuadritos	Hamburguesas Pan things con torta de carne molida CASERA, lechuga, tomate, cebolla caramelizada, queso y aguacate (tipo guacamole)
MERIENDA	Prensada de queso	Galleta soda con aguacate tipo guacamole	Tostada con mermelada casera de naranja	1 tortilla palmeada pequeña	Galleta soda con 1 rebanada de queso blanco fresco
CENA	Tacos de pollo con repollo, zanahoria y aguacate	Bistec encebollado, elote hervido y plátanos maduros en rodajas y brócoli al vapor	Ensalada de atún con base de lechuga con maíz, palmito, rábano, zanahoria rallada y limón	Arroz con frijoles con tortas de carne molida con pico de gallo y zanahoria rallada por aparte	Sopa azteca casera con pollo desmenuzado y chips de tortirrica al horno