

ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DEL COVID-19



Muchas preguntas surgen sobre la alimentación durante la cuarentena. He aquí algunos tips que te pueden servir para mantener tu salud desde casa.

¿Cuándo debo comer?

Mantén tu horarios de comida. Desayuna, almuerza y cena como de costumbre e incluye entre comidas principales, refrigerios saludables (snacks).



No olvides, pasar más de 3 horas sin consumir alimentos ayuda a evitar bajones de azúcar en la sangre (hipoglicemia).

¿Qué debo comer?



- 1 Una (1) porción de azúcar y una (1) porción de grasa máximo en el día. (Ej.: Confites, helados, chocolates, entre otros).
- 2 Combinar cereales con leguminosas (ej.: arroz + lentejas) para mejorar la calidad de la proteína.
- 3 Incluir tres (3) porciones de lácteos diarios mantendrán tus huesos y dientes saludables.
- 4 Prefiere snacks saludables (incluye una fruta entera, un fruto seco y un lácteo).
- 5 Cinco (5) porciones de frutas y verduras enteras (sin licuar/ cocinar)

PARA AYUDAR AL SISTEMA INMUNE (DEFENSAS)



¿Necesito cápsulas de vitaminas y minerales?

—●●—

NO, Una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada es lo que tu cuerpo necesita.



¿Qué necesita mi cuerpo para fortalecer las defensas?

—●●—

Zinc



Es un mineral que ayuda con el funcionamiento de las defensas del cuerpo. Se encuentra en alimentos como huevos, pollo, carnes, almendras, nueces, maní, marañón, soya y guanábana.

Tiene diversas funciones en el organismo entre las cuales se encuentra ayudar con la respuesta del sistema inmune (defensas). Se encuentra en alimentos como guayaba, kiwi, mango tommy, papayuela (cruda), fresa, papaya. La naranja no contiene tanta vitamina C como se cree.



Vitamina C

PARA AYUDAR AL SISTEMA INMUNE (DEFENSAS)



Vitamina A



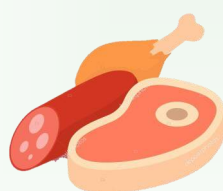
Esta vitamina tiene funciones de mantenimiento de células de las defensas, además ayuda a mantener la salud visual. Se encuentra en vísceras como el hígado y pajarilla de res, carnes rojas, pollo, huevo (yema) verduras como zanahoria, ahuyama, espinaca y frutas como papaya y uchuva. También las leches adicionadas con vitamina A y D de Colanta®

La vitamina D ayuda con el mantenimiento del sistema inmune. Si bien el cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone al sol, es posible comerla en alimentos como yema de huevo, salmón, sardinas, aceites de pescado y leches adicionadas con vitamina A y D de Colanta®



Vitamina D

Hierro



Este mineral ayuda a que las defensas funcionen bien, además transporta el oxígeno a todo el cuerpo. Se encuentra en vísceras en carnes rojas, pollo, vísceras, leguminosas como lentejas y frijoles.

PARA AYUDAR AL SISTEMA INMUNE (DEFENSAS)



¿Extra ayuda?



Probióticos

Son bacterias vivas que viven en el intestino formando la flora intestinal, la cual ayuda a defender el cuerpo de microorganismos no deseados. Se obtienen de alimentos como los yogures Colanta®

Los Betaglucanos del *Ganoderma lucidum* fortalecen las defensas.



Realizar actividad física



Podemos mantener nuestra vida activa desde casa. Utiliza implementos de la casa como sillas, mesas, palos de escoba/ traperos, entre otros, para hacer actividad física. Busca rutinas de ejercicio en internet que se adapten a tus intereses: zumba, aeróbicos, yoga, combat.

Institutos del deporte locales como el IDR (Bogotá D.C.) y diversos gimnasios ofrecen contenido online gratuitos.

¿Qué tal iniciar un reto de 15 días de actividad física desde casa?

Para participar, sólo debes realizar 30 minutos de actividad física al día

CUIDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS



¿Y si no hay vacuna aún?



Inyéctate una alimentación saludable, actividad física regular y ten en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud—OMS

¡No olvides!



Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos, cada 3 horas.

Si vas a salir de casa, mantén una distancia social de mínimo 1,5m. Si no es posible, utiliza protección personal como tapabocas y gafas que protejan tu boca, nariz y ojos.



Fumar es un factor de riesgo para desarrollar múltiples enfermedades

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. 2020
2. Asociación Colombiana de Nutrición Clínica—ACNC. 2020
3. Federación Latino Americana de Terapia Nutricional, Nutrición Clínica y Metabolismo—FELANPE. 2020
4. Ministerio de Salud y la Protección Social. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes—RIEN. Resolución 3803 de 2016.
5. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tablas de Composición de Alimentos Colombianos. 2018.