

TIPS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La situación actual, para evitar la propagación de la COVID-19, ha cambiado nuestras rutinas diarias.



Un factor determinante para proteger la salud, es una alimentación saludable.

Una alimentación saludable se define como aquella que es "**suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al entorno, sostenible y asequible**" (1).

RECUERDE

- Planifique y compre solo lo que necesita (2).
- Use plataformas o aplicaciones móviles para hacer el pedido de sus productos (2).
- No olvide las prácticas seguras de manipulación de alimentos (2).



Utilice la sal con moderación, puede sustituirla con otros condimentos como vinagre, limón y diferentes especias que potencializan los sabores (2, 3).

Consuma alimentos ricos en vitamina C (naranjas), vitamina A (verduras de color verde), vitamina B (cereales integrales y legumbres), Zinc (huevos, hortalizas) (3).

Las leguminosas como frijol, lentejas, arvejas y garbanzo, acompañadas de cereales como arroz, logran ser proteína de alto valor proteico (2, 3).

Autores:

Paulo Cesar Caguazango Atiz
Estudiante de Postgrado Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá



RECOMENDACIONES

Reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas y bebidas azucaradas, ricos en sodio, grasas no saludables y altos niveles de azúcar (2, 3).

Es importante el consumo de frutas y verduras diariamente para asegurar la diversidad de vitaminas y minerales. Ayudan a fortalecer el sistema inmune (2, 3).

Mantenerse hidratado es fundamental, aún más cuando desarrolle actividad física en casa. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas (2, 3).

Alba Idaly Muñoz Sanchez
Profesora Titular acultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

Heidy Natalia Urrego Parra
Estudiante de Pregrado Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá

Referencias bibliográficas

1. Food and nutrition tips during self-quarantine [Internet]. [citado 27 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coron>
2. Mendez, D., Padilla, P., & Lanza, S. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. Innovare: Revista de ciencia y tecnología, 2020. 9(1), 55-57.
3. Academia Española de Nutrición y Dietética. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. [Internet] 2020. Disponible: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>