

¡Paz y Bien!

Familia Rosarista queremos compartir con ustedes unas recomendaciones nutricionales sugeridas por la Nutricionista. Especialista deportiva y patologías Johana Parra de la U de A.

Teniendo en cuenta que de una buena alimentación también depende nuestro estado emocional, y es normal que esta situación genera ansiedad, sugerimos poner en práctica alguna de estas recomendaciones, aprovecha este tiempo en casa para generar hábitos alimenticios saludables.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ESTA EPOCA EN CASA

Es importante tener en cuenta que la alimentación no evita la infección por coronavirus; pero con una adecuada alimentación se puede lograr mantener en buenas condiciones el sistema inmunológico y evitar que se deteriore.

1. El sistema inmune necesita múltiples micro nutrientes específicos, incluidas las vitaminas A, D, C, E, B6 y B12, ácido fólico, zinc, hierro, cobre y selenio.
2. Es muy importante alimentarnos bien para que nuestro sistema inmune actúe adecuadamente contra las enfermedades infecciosas.
3. Los micronutrientes más importantes para el apoyo al sistema inmune son: Vitamina C: guayaba, kiwi, piña, fresas, naranja, mandarina, brócoli, tomate. Vitamina D: hígado, leche, exposición a la luz solar para su activación. Zinc: Carnes, pescados, yema de huevo, hígado, pollo, sardinas.
4. Igualmente debemos consumir alimentos que contengan otros nutrientes que ayudan a que nuestro sistema de defensas haga bien su trabajo: Vitamina A: huevos, leche, frutas y verduras de color naranja y verde: brócoli, espinacas, ahuyama, zanahoria. Vitamina E: nueces, aceites vegetales, semillas, aguacate. Selenio: Nueces, mariscos, huevo, pollo, germen de trigo. Hierro: hígado, carnes rojas, cereales fortificados, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos) Vitamina B12: hígado, pescado, carne, pollo, huevos, leche y derivados, alimentos de origen animal principalmente.
5. Ingerir con regularidad yogurt natural por su contenido de probióticos (bacterias beneficiosas para el intestino) ayudan en conjunto con un patrón de alimentación saludable a que nuestro sistema inmune de barrera en el intestino haga mejor su trabajo.
6. Lavar y desinfectar frutas y verduras y antes de almacenar en el refrigerador.
7. Dispone de un menú semanal, de esta manera sabrás con precisión tu lista de mercado y evitarás desperdiciar, ten en cuenta tu capacidad de almacenamiento en el hogar; ya que las compras exageradas no son sostenibles ni solidarias.
8. Revisa fechas de vencimiento y para evitar el daño de tus alimentos recurre a lavar, cortar y congelarlos, de esta manera conservarán su valor nutricional y tendrás mayor disponibilidad de ellos.

9. Si tienes períodos de ansiedad por comer; busca alimentos saciantes, fuentes de proteínas, fibra y grasas saludables, p. ejemplo: queso, huevos, un puñado de nueces, frutas, palitos de zanahoria, apio, rodajas de pepino, un cuarto de aguacate, tomatillos; igualmente ingerir algo caliente puede ser de ayuda: un té, café, aromática con canela u otras infusiones.

19. No se recomienda la ingesta de bebidas alcohólicas, por su escaso valor nutricional y alto aporte de energía

23. **Recuerda: el lavado de manos sigue siendo clave.**

24. ¿Cuáles alimentos deberíamos comprar?

- Leguminosas (frijoles de diferentes clases, lentejas, garbanzos)
- Harina de trigo y maíz, pastas, arroz, fideos, avena.
- Aceite vegetal, sal, vinagre, leche de larga duración.
- Atunes, sardinas.
- Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar (atendiendo a las instrucciones del fabricante): carnes y pescados. Recuerde que algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (técnica culinaria consistente en la cocción de los alimentos en agua o líquido hirviendo durante un período breve de tiempo entre 10 y 30 segundos) (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, champiñones, etc.) también se pueden congelar.
- Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración: hortalizas (también envasadas) que no se pueden congelar (por ejemplo, lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como el yogur o el kéfir natural, mantequilla, quesos, requesón, cuajada), etc. y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos. De estos alimentos conviene comprar las cantidades ajustadas a las necesidades, siempre calculando en función de lo que se va a consumir en el hogar.

25. Disfruta en familia, la alimentación es un momento grato para compartir y ahora puedes hacerlo.



Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer

lifeder.com