

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Prevenir combatir infecciones

REFERENCIA: Alcalá. B. (11 de diciembre de 2020). Dieta para prevenir, combatir y recuperarse de infecciones en época de covid-19. *Milenio*. Recuperado de

<http://bit.ly/2YcREK0>

NOTA:

### **Dieta para prevenir, combatir y recuperarse de infecciones en época de covid-**

#### **19**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), sigue en el llamado de que se tenga una alimentación saludable en tiempos de covid-19, ya que tanto lo que se come como lo que se bebe, puede afectar a la capacidad del organismo para prevenir y combatir las infecciones, y recuperarse. Aclaran que ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar el covid-19; una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. En el caso de los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más. En los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa. Estos alimentos son buenos para una dieta balanceada Sugieren todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como

lentejas o frijoles (judías), verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche. Siempre que se pueda, elija cereales (como maíz, mijo, avena, trigo o arroz), integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera. Como refrigerio entre horas, hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

Limitar el consumo de sal Se debe limitar el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita), al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado), y si se consume alimentos enlatados o desecados, elegir hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas. En el tema, retirar el salero de la mesa y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas.

Consultar las etiquetas de los alimentos envasados y elija los productos con menor contenido de sodio. Descartar grasas y aceites al cocinar Consumir cantidades moderadas de grasas y aceites y al cocinar, sustituir la mantequilla, el ghee o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz, consumir preferentemente aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo; aparte limite el consumo de carnes procesadas, tomar leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados. Evitar los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans de producción industrial. Probar hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos. Bebidas malas para la salud Limitar el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y

deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas. Postres Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas. No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas. Piden mantener una buena hidratación bebiendo suficiente agua y evitar un consumo peligroso y nocivo de alcohol.

### **COMENTARIO**

Una alimentación saludable es necesaria para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmune, a través de ella podemos prevenir o combatir infecciones que nos podrían hacer más vulnerables al virus de Covid-19. Aunque no existe un alimento que nos haga inmunes al coronavirus, si podemos evitar contraer otras enfermedades o condiciones que agravarían los efectos del Covid. Durante el confinamiento el desarrollo de malos hábitos ha sido una constante, pues al verse modificada nuestra rutina sumada a factores como el estrés y la ansiedad por el cierre, han afectado la alimentación y el cuidado de la misma de los habitantes.

Optar por una alimentación balanceada y saludable es una medida de autocuidado que podría prevenir y erradicar problemas de salud, o incluso alejarnos de trastornos alimenticios como la obesidad y el sobrepeso. La promoción de hábitos saludables debe de continuar siendo insistente, especialmente ahora que con la llegada del invierno se desatará la temporada de alergias.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas