

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Curso alimentación Issste

REFERENCIA: La Jornada. (10 de abril de 2020). Ofrece Issste curso virtual público sobre alimentación saludable. Recuperado de <https://bit.ly/35vUFK5>

NOTA:

### **Ofrece Issste curso virtual público sobre alimentación saludable**

La Escuela de Dietética y Nutrición (EDyN) “Dr. José Quintín Olascoaga” del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste) ofrece un curso virtual abierto a todo el público para enseñar estrategias de alimentación saludable y rutinas de ejercitación física, que pueden compartir con su familia durante la contingencia epidemiológica por la pandemia de COVID-19, ayudando a mantener un óptimo funcionamiento del sistema inmunológico.

Como complemento de las estrategias de apoyo a la población, la EDyN lanzó el curso en línea denominado “Durante el Coronavirus: Aliméntate saludablemente, actívate y fortalece tu salud”, abierto a todo ciudadano, sean o no derechohabientes, que desee adquirir herramientas para mejorar su nutrición y estado general de bienestar durante el resguardo en casa por la cuarentena. Las inscripciones son en este link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-kautwkImtBcQIX4dAw2eRELYIVetUF3hvAp4gXES7jYIEA/viewform?fbzx=-5330978680132528703>

La jefa de área de Actualización, Capacitación y Educación a Distancia, nutrióloga Andrea Berenice Gómez Sánchez, destacó que la medida de confinamiento temporal en los hogares por la emergencia epidemiológica es un cambio en la dinámica social

que nos da la oportunidad de reflexionar acerca de lo que nuestro organismo requiere de manera natural, para mantenerse en óptimo equilibrio y funcionamiento.

“Hoy que no tenemos prisa podemos darnos la oportunidad de preparar los alimentos en casa con todas las medidas de higiene, seleccionar combinaciones de alimentos que nos gustan, pero además nos nutren y no nos causan daño, revalorar la riqueza de la cocina mexicana, sentarnos a la mesa a comer en familia y hacer a un lado todo tipo de distractores, como ver la televisión o maniobrar dispositivos electrónicos” expresó.

El resultado, señaló, será que podremos masticar bien, degustar los alimentos, sus sabores y texturas; recuperaremos el sentido de la saciedad, pues nuestro organismo nos da señales de que ya está satisfecho; habremos vinculado la hora de los alimentos con una experiencia emocional agradable y relajada, lo cual tiene un impacto positivo en una buena digestión.

Una dieta correcta, dijo, incluye en el desayuno, comida y cena, tres tipos de alimentos: frutas y verduras (cinco de diferente color al día); leguminosas y alimentos de origen animal y, por último, cereales y carbohidratos, como lo indica el plato del buen comer. Además de dos colaciones intermedias saludables.

La dieta debe ser variada, lo cual la hace más rica nutricionalmente y nos permita proporcionar a nuestro organismo todo lo necesario para mantener el sistema inmunológico fuerte, enfatizó.

Aunque grasa, azúcares y carbohidratos son necesarios en nuestra dieta, la especialista de la EDyN recalcó que es necesario consumirlos con moderación. Para los niños, recomendó sustituir postres de alto contenido calórico como panquecitos

empaquetados, por postres saludables como una combinación pequeña de frutas, que proporciona azúcares, pero además vitaminas.

Recalcó que todos deben mantenerse bien hidratados, mediante el consumo diario de 6 a 8 vasos de agua natural purificada.

La óptima nutrición se complementa con la activación física. Para no descompensar, la especialista aconsejó mantener la rutina de siempre en cuanto a horarios de levantarse y alimentarse. Si se trabaja en casa sugirió hacer movilizaciones generales del cuerpo cada dos horas, además de realizar rutinas de ejercicio diario de 20 a 30 minutos.

## **COMENTARIO**

El Issste se ha sumado a las instancias que buscan brindar herramientas a la población para cuidar su salud mientras se continua en confinamiento, ofreciendo al público estrategias de alimentación saludables a través de un curso virtual. La distancia social que es la principal medida preventiva contra la pandemia de Covid-19 podría generar sedentarismo, pues además de trasladar diversas actividades al hogar, también ha provocado el cierre de gimnasios y espacios recreativos donde las personas pueden ejercitarse, el curso promocionado se acompaña de rutinas de ejercitación física que sumadas a una alimentación saludable reforzarán el sistema inmunológico.

Las estadísticas británicas<sup>1</sup> sobre pacientes con Covid-19 ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) muestran que 73% son hombres y el 73,4% tienen

---

<sup>1</sup> El Mundo. (10 de abril de 2020). Hombre con sobrepeso: la víctima perfecta del Covid-19. Recuperado de <https://bit.ly/3ce00Mo>

sobrepeso u obesidad, los pacientes con estas características son significativamente menos propensos a salir adelante tras pasar por la UCI: 42.4% de los pacientes obesos (con un índice de masa corporal superior a 30) sobreviven frente a un 56.4% de los que tienen un peso medio o bajo (IMC menor a 25).

Un cuidado integral de nuestra salud reducirá las posibilidades de contagio del virus; la adopción y promoción de hábitos alimenticios saludables evitará el desarrollo de padecimientos que pongan en situación de vulnerabilidad al organismo, además de ser una oportunidad para crear nuevos hábitos a la hora de comer, que permanezcan aun después de la cuarentena.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas