UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Conozca cómo mantener una buena alimentación en tiempos del COVID-19

La Escuela de Nutrición de la UCR emitió una guía con recomendaciones para mantener una buena nutrición, según el escenario económico y social de cada persona

23 ABR 2020 Salud

Anel Kenjekeeva

La pandemia ocasionada por el COVID-19 impacta diferentes ámbitos de la vida humana y **la nutrición no es la excepción.**

Por ese motivo, en el contexto actual que afronta el país y el mundo, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) publicó **un documento** con una serie de recomendaciones para mantener una buena alimentación y nutrición.

Dicha información pretende servir como **una guía, producto del evidente cambio de rutina de muchos costarricenses**, así como de sus hábitos de alimentación, provocado por el aislamiento social o el desempleo.

"La Escuela de Nutrición de la UCR elaboró esta guía con el propósito de proporcionar recomendaciones que contribuyan con un adecuado estado de salud alimentario y nutricional en la población costarricense. **Ante la falta de un tratamiento específico que proteja a las personas del COVID-19, la prevención es nuestro mejor aliado en estos momentos.** Por esta razón, la promoción de una alimentación adecuada representa una importante respuesta al riesgo de contraer la enfermedad", enfatizaron las docentes Marianela Zúñiga Escobar y Marcela Dumani Echandi.

Como un esfuerzo colectivo por parte de todas las docentes de la Escuela de Nutrición de la UCR, se elaboró una guía que plantea un total de once puntos que van desde la importancia de informarse en fuentes confiables sobre el COVID-19, hasta cómo mantener la estabilidad de las defensas del cuerpo, la buena hidratación y un plan de alimentación óptimo, entre otros aspectos. A continuación, rescatamos algunos consejos.

1. Vincule su presupuesto con la calidad y la nutrición

Se debe analizar el presupuesto familiar. **Aun cuando se tengan asegurados los ingresos económicos en el hogar, es tiempo de ahorro.**

La Escuela de Nutrición de la UCR considera necesario establecer un presupuesto básico y siempre reservar una cantidad suficiente para cubrir las necesidades primarias de la familia; entre ellas, la **alimentación variada y saludable.**

"Si por alguna razón los ingresos económicos de la familia se ven disminuidos o se está desempleado, y no tiene dinero para mantener al menos dos comidas completas al día, **busque ayuda inmediatamente.** Ya sea con organizaciones presentes en su comunidad o mediante programas del Gobierno", señalaron las expertas en la guía.

Entre las instancias para solicitar apoyo están **los comedores CEN-Cinai, los comedores escolares, la red de cuido de la persona adulta mayor, centros diurnos, municipalidades, Comisión Local de Emergencias** o cualquier otra organización cercana en su comunidad.

Por el contrario, **si posee algún tipo de ingreso, se considera conveniente planificar las compras de alimentos y establecer un menú semanal para no excederse** y adquirir productos innecesarios. Asimismo, dé prioridad al consumo de alimentos frescos y saludables. Por favor, evite el desperdicio.

"Verifique las fechas de vencimiento de los productos procesados y la condición de los alimentos frescos para que nada se vaya a perder. Prepare la cantidad justa. Esto dará la posibilidad de evitar los sobrantes y el desperdicio. **Recuerde que es tiempo de cuidar la economía familiar**", manifestaron las profesionales.

2. Mantenga hábitos de alimentación saludables

De acuerdo con la Escuela de Nutrición de la UCR, **en estos momentos es crucial procurar una alimentación balanceada.** Para lograrlo, es fundamental incluir alimentos de todos los grupos en el desayuno, el almuerzo y la cena, según las preferencias y necesidades particulares.

“Cuando nos referimos a todos los grupos de alimentos, son los siguientes: los cereales y derivados, así como verduras harinosas. Este grupo aporta energía. Luego están los vegetales y las frutas ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Están también los productos de origen animal, las leguminosas y las semillas (tipo nueces), las cuales proporcionan proteínas, minerales, vitaminas y, en caso de las leguminosas, fibra”, explicó la Dra. Dumani.

Pero lo anterior no es suficiente. La Escuela de Nutrición de la UCR hace hincapié que no solo se requiere aumentar el consumo de alimentos saludables, sino también **reducir la ingesta de productos alimenticios con elevado contenido de harinas refinadas, azúcar, sal, grasas y aditivos.**

Algunos ejemplos son las golosinas, los chocolates, los bocadillos dulces o salados, los productos fritos o ricos en grasas, las salsas, las bebidas gaseosas y los jugos o frescos de caja elevados en azúcar o artificiales.

Asimismo, están las galletas rellenas y los productos de paquete. Aunque estos tengan precios bajos y estén muy disponibles, **lo mejor es consumirlos lo menos posible.**

“**La razón de esta recomendación es que la mayoría de estos productos no aportan los nutrientes necesarios para el sistema de defensa del cuerpo.** Por otro lado, contribuyen a la ganancia de peso y a agravar los síntomas de quienes tienen enfermedades crónicas, tales como diabetes, presión alta y obesidad, que son factores de riesgo en el COVID-19”, resaltó el documento.

3. Conserve los tiempos de comida

Lo tercero es mantener tiempos de comida habituales. Es necesario intentar no modificar las horas de comer, aun cuando se deba permanecer en casa todo el día. En este caso, lo recomendable son tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena; y dos meriendas pequeñas, una por la mañana y otra a media tarde.

Si se modifican los tiempos de comida, se pueden generar varias consecuencias. Especialmente, se puede tener una variación en la cantidad de energía y en el funcionamiento del sistema digestivo, el cual se altera al “desordenar” los hábitos.

“En este momento el sistema de defensas del organismo debe estar fortalecido y, por eso, no es aconsejable entrar en variaciones innecesarias o muy rápidas en el peso (ni bajar mucho, ni subir mucho), así como tampoco es adecuado alterar el sistema digestivo, pues este tiene una relación estrecha con nuestras defensas. **Nuestro organismo debe estar concentrado en estar fuerte, en poder responder ante una emergencia y no estar 'ocupado' en adaptarse a variaciones innecesaria**s”, afirmó la Dra. Zúñiga.

Según las expertas, en las meriendas prefiera comer frutas, lácteos o vegetales. Es decir, **alimentos que le aporten muchos nutrientes.**

“Las meriendas son recomendables para regular el hambre y la cantidad de alimento que ingerimos. Si pasa mucho tiempo entre dos comidas, llegaremos a la segunda con mucha hambre y tenderemos a comer más cantidad para saciar el apetito. **Ahí es donde juega un papel importante la merienda, como reguladoras en la distribución de los alimentos a lo largo del día**”, ahondaron las profesionales.

Otra táctica es la de servir los alimentos en cantidades moderadas. Para eso, recuerde mantener las porciones usuales. No se sirva grandes cantidades, mastique despacio y disfrute del tiempo de comida, aunque esté solo.

“Debemos tomar conciencia, en estos tiempos, de que si nuestra actividad física ha disminuido de manera importante, **la porción que comamos debe ser ajustada a esa disminución en la actividad física.** Una manera es, quizá, comiendo hasta estar satisfecho, no lleno ni repleto. No abusar es la clave”, recomendaron las nutricionistas.

4. ¿Qué pasa con el estrés o la ansiedad?

Es vital no estar comiendo para “calmar la ansiedad o el estrés”. Si esto le está sucediendo, trate de canalizar la ansiedad por otros medios (actividad física, manualidades, por ejemplo). Otra opción es “picar” comida saludable, como vegetales o frutas, y beba agua de manera frecuente.

“La ansiedad o el estrés no son los perores, ni los únicos, enemigos de la nutrición, pero sí influyen. Estas condiciones pueden llevar a comer en exceso o, por el contrario, a suprimir el deseo de comer. **Ambos escenarios no favorecen nuestra salud ni nuestra nutrición.** En situaciones de estrés es importante estar atentos al control del peso y privilegiar el consumo de alimentos nutritivos con bajo contenido de calorías, como las frutas y vegetales”, expresó el equipo.

5. Prefiera el consumo de agua pura

Aunque lo recomendable es lograr los ocho vasos de agua diarios (dos litros), las profesionales recomiendan al menos alcanzar **un mínimo de cuatro tazas de agua al día.**

Otros líquidos que apoyan una hidratación adecuada son los frescos naturales. Se puede aprovechar la fruta de temporada como cases, naranjilla, tamarindo, carambola, cítricos, entre otros. De igual forma están los tés de hierbas naturales, por ejemplo, manzanilla, té verde, bebidas que contengan cacao y los atoles, **siempre que tengan nada o poco azúcar.**

“Existen diversas formas que pueden ayudar a aumentar el consumo de agua. Se puede preparar frescos naturales a base de agua y fruta, sin necesidad de agregar azúcar, o bien, jugos de frutas naturales y aguas aromatizadas con limón o hierbas naturales como menta y hierbabuena. **Otra manera es recurrir al consumo de alimentos con alto contenido de agua en su composición, como los vegetales y las frutas**, a fin de complementar los líquidos que tomamos a lo largo del día”, indica la Dra. Zúñiga.

En cuanto al café, se aconseja un consumo moderado de una a dos tazas diarias y evitar el consumo de bebidas alcohólicas. De igual forma, bebidas gaseosas o empacadas con elevadas cantidades de azúcar.

Lea el documento completo aquí

Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: nutricion, alimentacion, covid-19, sars-cov-2, virus, coronavirus, pandemia, desempleo.