



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Semana Nacional de la Nutrición 2020

La clave real para fortalecer las defensas está en consumir alimentos variados, coloridos y frescos

13 MAY 2020 Salud



Laura Rodríguez Rodríguez

La **Semana Nacional de la Nutrición** ya inició y para este 2020 el lema es “Fortalece tus defensas con alimentos frescos, variados y coloridos”.

Apegados a esta celebración, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) invita a la población costarricense a **intentar lograr una alimentación que integre alimentos naturales**, en la cual se contemplen las frutas, los vegetales, las verduras y las leguminosas.

De acuerdo con las nutricionistas Marianela Zúñiga Escobar y Nadia Alvarado Molina, incorporar dichos alimentos **permite que el organismo posea todos los nutrientes necesarios**. Así, el sistema de defensa del cuerpo será lo suficientemente fuerte y logrará atacar diversidad de padecimientos.

“Los estudios epidemiológicos y las encuestas nacionales de nutrición nos dicen que la población en general necesita aumentar la cantidad de frutas, vegetales, verduras harinosas y leguminosas. **Cuando hay desbalance de nutrientes en el organismo, nuestro sistema de defensa no puede ser tan eficaz para resolver las enfermedades que nos afectan**”, afirmaron las especialistas.

Si por alguna razón los ingresos económicos se ven disminuidos y no se puede mantener al menos dos comidas completas al día, busque ayuda inmediatamente mediante programas del Gobierno. Algunos son los comedores CEN-Cinai, los comedores escolares, la red de cuidado de la persona adulta mayor, centros diurnos, municipalidades, Comisión Local de Emergencias o cualquier otra organización cercana en su comunidad.

¿Cómo lograrlo?

La respuesta es sencilla: **mediante hábitos que permitan incluir variedad de alimentos en las preparaciones diarias**. Por ejemplo, en los arroces, los guisos, las sopas, los picadillos, los huevos y las ensaladas.

“Algunos ejemplos de esta recomendación **son arroces con vegetales como zanahoria, vainicas, chile dulce y hojas de espinacas**. También, guisos de verduras harinosas con hojas verdes como papa con acelgas, plátano verde con espinacas, ayote con mostaza china y zanahoria con berros. Otra opción son las cremas de vegetales como ayote sazón, zanahoria, tomate, y frescos naturales que combinan frutas de distintos colores”, manifestaron la Dra. Zúñiga y la Dra. Alvarado.

Ningún suplemento impide contraer enfermedades. Solo una alimentación saludable permite el funcionamiento normal del sistema de defensa del cuerpo, el cual actuará tanto para prevenir como para, eventualmente, enfrentar la enfermedad.

Los picadillos son una opción adicional muy versátil. Entre ellos están los picadillos de papa con vainica y zanahoria, de chayote con zanahoria o de papa con remolacha. Las ensaladas pueden ser de arúgula con repollo y tomate, de lechuga con pepino y zanahoria rallada.

Asimismo, al incorporar las leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, se consume un alimento bajo en grasa y rico en proteína. Además, **se obtienen micronutrientes altamente beneficiosos como vitaminas del complejo B, fibra y minerales como el hierro, el potasio y el zinc**.

Por otra parte, las frutas pueden ser aprovechadas mediante postres caseros como, por ejemplo, batidos de frutas con leche o yogurt, frutas en conserva o helados caseros a base de fruta.

“La situación actual de permanencia en nuestros hogares nos hace más conscientes de nuestra alimentación. Nos permite reflexionar acerca del origen de nuestros alimentos y preguntarnos: quién lo produce, cómo se produce y dónde se produce. Así, al ser conscientes del consumo de alimentos producidos en nuestro país y a nivel local (en donde la relación del productor y el consumidor es cercana) **se favorece el obtener un alimento más fresco**”, dijeron las expertas.

Mejor aprovechamiento

Las nutricionistas también aseguraron que la solidaridad es una de las claves para aprovechar **los alimentos frescos, variados y coloridos en el mantenimiento de las defensas**.

“Como sociedad podemos ser más solidarios y compartir alimentos frescos, variados y coloridos con las familias que en este momento se han quedado sin trabajo, o con horarios e ingresos reducidos, a fin de contribuir con su salud alimentaria y nutricional. **Esto es importante dado que ante tales circunstancias es común que las personas dejen en un segundo plano la compra y consumo de los alimentos frescos**”, aseguraron las doctoras.

La segunda clave es el hogar. “Cuidémonos entre todos, revisemos los roles y cómo cada persona del hogar contribuye en acciones, tiempo y energía al cuidado propio y de cada miembro de la familia por medio de la compra y preparación de alimentos frescos, variados y coloridos. **Esta situación nos ayuda a comprender lo que necesitamos y, como sociedad, el poder fortalecer nuestras defensas**”, concluyeron las expertas.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [nutricion](#), [alimentacion](#), [defensas](#), [covid-19](#), [sars-cov-2](#).