



## CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN EN CUARENTENA

- Además de cuidar el distanciamiento social, **no debemos olvidar respetar nuestro ciclo circadiano: dormir lo suficiente, comer saludable y a las horas que corresponde**, además de hacer ejercicio físico. Todo eso va a potenciar nuestro sistema inmune para estar mejor preparados ante una infección, no sólo por **coronavirus**, sino también por otros tipos de virus que nos van a empezar a atacar este invierno.
- Es normal que esta situación nos produzca ansiedad y nerviosismo y que eso se canalice en la comida. Es importante respirar, poner las cosas en proporción, intentar ver el lado bueno. Buscar pasatiempos para hacer en familia o solos.  
Han aparecido muchas opciones de clases online y gratuitas de yoga, pilates, que son muy útiles para distraer el foco de la alimentación.
- Para compensar el menor gasto energético al estar en cuarentena, **es muy importante complementar una alimentación saludable con ejercicio físico**. Con una silla, un kilo de arroz u otros elementos que todos tenemos en nuestra casa, podemos armarnos una rutina.
- En el contexto de teletrabajo, donde se hace más difícil respetar los horarios de comida y colaciones, **es importante ser disciplinados y preocuparnos de comer cuando corresponda y bien**. Usar recordatorios o alarma del celular para eso si es necesario.
- Lo ideal es comer en familia, así le damos el ejemplo a los niños**. “Es mucho más saludable comer conversando, en un ambiente grato, a estar todos pendientes de las noticias y el celular. Tratemos de evitar tocar temas sensibles en la mesa para comer tranquilos”, aconseja el equipo.
- Preocupémonos de **consumir alimentos de buena calidad**: prefiramos frutas y verduras, no tanta masa y azúcar refinada.
- Evitar lavar frutas y verduras con cloro porque puede ser tóxico, especialmente para niños y lactantes. Tampoco usar alcohol gel mientras se cocina, ya que se han registrado lesiones por quemaduras. Es preferible usar detergentes especiales para ello disponibles en el mercado; si eso no es posible, utilizar una solución de una porción de



cloro por diez de agua. Lavar primero con esa dilución y luego enjuagar con mucha agua fresca.

- Con respecto a los adultos mayores, en especial lo que están solos, es importante mantenerse en contacto con ellos para cuidar su estado de ánimo y también su **alimentación**. Preguntarles qué están comiendo, motivarlos con recetas fáciles y entretenidas para que estén bien alimentados en este período.
- Idealmente no comenzar ninguna dieta especial o alternativa en este período. Lo ideal es preocuparse de consumir muchas frutas y verduras frescas y alimentos de buena calidad, ojalá no procesados. **Limitar el uso de alimentos en conservas, ya que su consumo en exceso a la larga puede resultar dañino.**
- **Es fundamental mantenerse hidratado.** Especialmente cuando se está ansioso, ya que muchas veces no sabemos si es sed, hambre y comemos innecesariamente. Incluso para tener ocupadas las manos.
- Los alimentos y lácteos con **probióticos** son efectivos para ayudar a fortalecer nuestro sistema inmune.

## ALIMENTOS CLAVES PARA MEJORAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### • Moluscos

Estos animales marinos, que pueden estar desnudos o cubiertos por una concha, contienen zinc, un elemento esencial para las células del sistema inmunitario.

Según un artículo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, cuando en el cuerpo humano existe una deficiencia de este químico, las células T (o linfocitos), que coordinan la respuesta inmune celular, dejan de funcionar como es debido.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el exceso de esta sustancia puede inhibir el mecanismo que defiende al organismo de las enfermedades.

Según el Servicio de Salud Nacional de Reino Unido (NHS, por sus siglas en inglés), la cantidad de zinc recomendada diariamente para las mujeres se encuentra entre 4 y 7 miligramos y para los hombres entre 5 y 9 miligramos.



## Yogurt

Al igual que otros productos lácteos fermentados, este alimento tiene probióticos, también conocidos como "bacterias buenas".

Se definen como microorganismos vivos que, cuando se administran en la cantidad adecuada, son capaces de regular la respuesta inmune, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés).

Los probióticos tienen varios beneficios para los seres humanos, entre ellos la prevención de resfriados y gripes, o la disminución de la severidad de los síntomas si la enfermedad no se puede evitar, de acuerdo con un artículo de la Clínica Mayo, en Estados Unidos.

Según el mismo documento, las "bacterias buenas" también ayudan a prevenir infecciones vaginales, del tracto urinario y aceleran la recuperación de ciertas infecciones intestinales, como el síndrome del intestino irritable.

## Ajo

En pruebas realizadas en laboratorios, investigadores han comprobado que el ajo tiene propiedades que permiten combatir las infecciones, las bacterias, los virus y los hongos. Aunque se necesitan más estudios para determinar los beneficios específicos de esta planta en los seres humanos, una investigación realizada en países del sur de Europa encontró un vínculo entre la frecuencia en el consumo de ajo y cebolla y un riesgo menor en el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

Según *WebMD*, un sitio web estadounidense con información acerca de aspectos relacionados con la salud, el ajo tiene una variedad de antioxidantes que ataca a los "invasores" del sistema inmunitario.

"Uno de sus blancos es el *Helicobacter Pylori*, una bacteria asociada con algunas úlceras y con el cáncer de estómago".



## Cereales

Varios estudios científicos sugieren que la deficiencia de vitamina B6, que se encuentra en la avena, el germen de trigo y el arroz, disminuye la respuesta del sistema inmunitario.

Un ejemplo de esta situación, según un artículo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, en EE.UU., es la capacidad que tienen los linfocitos de madurar y transformarse en varios tipos de células T y B.

El suplemento moderado de cantidades que permitan nivelar la deficiencia de vitamina B6, restaura el funcionamiento del sistema inmune.

"Los cereales (la carne, el pescado, las castañas, el queso y el huevo) también tienen selenio, que además de beneficiar al sistema inmunitario, disminuye enfermedades infecciosas en ancianos y ayuda a la recuperación de los niños con infecciones en el tracto respiratorio", explica Williams.

## Frutas cítricas

Según un artículo de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU., los resfriados de la gente que consume vitamina C regularmente pueden durar menos tiempo y, además, sus síntomas suelen ser menos severos.

"En los adultos, la duración se reduce en 8% y en los niños en 13,6%. Diferentes estudios han demostrado que si en los meses de invierno se van a realizar actividades físicas exigentes o se va a estar expuesto a frío intenso, el consumo de vitamina C disminuye a la mitad la posibilidad de contraer un resfrío", complementa Williams.

Se debe considerar, sin embargo, que una vez que se tiene la enfermedad, no tiene efectos terapéuticos.

Adicionalmente, la vitamina C es importante para la formación de proteínas que se usan en la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.

También ayuda a la cicatrización de heridas y a la reparación de cartílagos, huesos y dientes.