

# Alimentación en tiempos del Covid-19

Por: Marketing Nutricional/ Mercadeo 2020

## Tips

Muchas preguntas surgen sobre la alimentación durante el aislamiento preventivo. He aquí algunos tips que te pueden servir para mantener tu salud desde casa.

## ¿Cuándo debo comer?

**Mantenga sus horarios de comida.**

Desayune, almuerce y cene como de costumbre e incluya entre comidas principales, refrigerios saludables (snacks).

No deje pasar más de 3 horas sin consumir alimentos. Esto ayuda a evitar bajones de azúcar en la sangre (hipoglicemia).



## ¿Qué debo comer?

- 1** Una (1) porción de azúcar y una (1) porción de grasa máximo en el día. (Ej.: Confites, helados, chocolates, entre otros).
- 2** Combinar cereales con leguminosas (ejemplo: arroz + lentejas) para mejorar la calidad de la proteína.
- 3** Incluir tres (3) porciones de lácteos diarios mantendrán tus huesos y dientes saludables.
- 4** Prefiere snacks saludables (incluye una fruta entera, un fruto seco y un lácteo).
- 5** Cinco (5) porciones de frutas y verduras enteras (sin licuar/ cocinar).



## Para ayudar al sistema inmune (defensas)



### ¿Necesito cápsulas de vitaminas y minerales?

**NO.** Una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada es la que su cuerpo necesita.



### ¿Qué necesita mi cuerpo para fortalecer las defensas?

#### ZINC

Es un mineral que ayuda con el funcionamiento de las defensas del cuerpo. Se encuentra en alimentos como huevos, pollo, carnes, almendras, nueces, maní, marañón, soya y guanábana.

#### Vitamina C

Tiene diversas funciones en el organismo entre las cuales se encuentra ayudar con la respuesta del sistema inmune (defensas). Se encuentra en alimentos como guayaba, kiwi, mango tomy, papayuela (cruda), fresa, papaya. La naranja no contiene tanta vitamina C como se cree.

#### Vitamina A

Esta vitamina tiene funciones de mantenimiento de células de las defensas, además ayuda a mantener la salud visual. Se encuentra en vísceras como el hígado y pajarilla de res, carnes rojas, pollo, huevo (yema) verduras como zanahoria, ahuyama, espinaca y frutas como papaya y uchuva. También las leches adicionadas con vitamina A y D de Colanta®.

**Súmate al reto de 21 días de ejercicio**  
30 minutos diarios



#### Hierro

Este mineral ayuda a que las defensas funcionen bien, además transporta el oxígeno a todo el cuerpo. Se encuentra en carnes rojas, pollo, vísceras y leguminosas como lentejas y frijoles.

#### ¿Extra ayuda?

##### Probióticos

Son bacterias que viven en el intestino formando la flora intestinal, la cual ayuda a defender el cuerpo de microorganismos no deseados. Se obtienen de alimentos como los yogures Colanta®.

Los Beta glucanos del Ganoderma lucidum fortalecen las defensas.



#### Realizar actividad física

Podemos mantener nuestra vida activa desde casa. Utiliza implementos de la casa como sillas, mesas, palos de escoba o trapero, entre otros, para hacer actividad física. Busca rutinas de ejercicio en internet que se adapten a tus intereses: zumba, aeróbicos, yoga, combat. El CAF ofrece contenido online gratuito.

# Cuídese y cuide a los demás

## ¿Y si no hay vacuna aún?

Inyéctese una alimentación saludable, actividad física regular y tenga en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud -OMS-.



## ¡No olvide!

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos, cada 2 horas.
- Si va a salir de casa, mantenga una distancia social de mínimo 2 metros.
- Utilice protección personal como tapabocas y gafas que le protejan de los fluidos.



Fumar es un factor de riesgo para desarrollar múltiples enfermedades.

### Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. 2020
2. Asociación Colombiana de Nutrición Clínica -ACNC-. 2020
3. Federación Latino Americana de Terapia Nutricional, Nutrición Clínica y Metabolismo -FELANPE-. 2020
4. Ministerio de Salud y la Protección Social. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes -RIEN-. Resolución 3803 de 2016.
5. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tablas de Composición de Alimentos Colombianos. 2018.

