



# Una dieta saludable antes, durante y después de la COVID-19

La pandemia de la COVID-19 ha hecho que volvamos a prestar atención a las acciones que podemos realizar para cuidar nuestra salud

**Si ha habido un momento que nos ha hecho prestar atención a nuestra salud, ha sido la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Durante este año también ha quedado claro que no todos los factores relacionados con la salud se encuentran bajo nuestro control. Sin embargo, muchos de nosotros somos lo suficientemente afortunados como para poder decidir sobre un elemento importante, nuestra alimentación.**

Llevar una dieta saludable desempeña una función importante en nuestra vitalidad general y nuestro sistema inmunitario. Los alimentos que consumimos afectan directamente a cómo nos sentimos y al funcionamiento de nuestro organismo. Esto es así tanto durante una enfermedad como antes o después de ella. En el mundo, las dietas varían ampliamente en función del acceso, los ingresos, los hábitos y la cultura. Sin embargo, existen verdades comunes sobre cómo mantener una dieta saludable independientemente de dónde vivamos. A continuación, se indican seis hábitos alimenticios saludables.

**1. Combine alimentos.** Consuma alimentos variados de cada grupo y de todos los grupos de alimentos a fin de asegurarse una ingesta suficiente de nutrientes importantes. Las guías alimentarias nacionales pueden ayudar. La FAO presta apoyo a los Estados Miembros para la elaboración y aplicación de las guías alimentarias basadas en alimentos, de conformidad con los datos científicos de que se dispone en la actualidad. Más de 100 países de todo el mundo han elaborado estas guías adaptadas a las situaciones de salud, disponibilidad de alimentos, culturas culinarias y hábitos de alimentación de sus poblaciones.



**2. Consuma frutas y hortalizas en abundancia.** Las frutas y hortalizas proporcionan gran cantidad de vitaminas y minerales, así como la fibra necesaria para una dieta saludable. Las frutas y hortalizas congeladas o enlatadas mínimamente elaboradas son una opción adecuada para limitar sus viajes al mercado o supermercado. No obstante, asegúrese de prestar atención a los ingredientes. En el proceso de enlatado y elaboración de estos productos, a veces se añade azúcar, sal o conservantes. De hecho, 2021 es el Año Internacional de las Frutas y Verduras.



**3. Añada legumbres, cereales integrales y frutos secos a su dieta.** Las legumbres, los cereales integrales, los frutos secos y las grasas saludables como las que contienen los aceites de oliva, sésamo, maní u otros aceites insaturados pueden reforzar el sistema inmunitario y ayudar a reducir la inflamación. Las legumbres, en particular, son ecológicamente inocuas y una fuente asequible de proteínas. Los porotos, las arvejas, los lupines y otras legumbres tienen un alto contenido de vitaminas y minerales que, cuando forman parte de una dieta saludable general, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y las cardiopatías coronarias.



**MEDIGLOVE**

**Cuidamos mucho más que tus manos.**

Especialistas en guantes descartables para industria, medicina, hogar, gastronomía y más.

[www.mediglove.com.ar](http://www.mediglove.com.ar)

**4. Limite las grasas, el azúcar y la sal.** En momentos de estrés elevado, muchas personas consumen alimentos que les producen una sensación de bienestar o eligen alimentos precocinados. Lamentablemente, éstos suelen tener un elevado contenido de grasas, azúcar, sal y calorías, lo cual, como parte de una dieta desequilibrada, puede afectar con el tiempo a su salud general. Una buena costumbre es consultar las etiquetas de todos los alimentos que se consumen para obtener información sobre sus ingredientes y valor nutricional. La función de las etiquetas de los alimentos es ayudar a limitar la cantidad de ciertos ingredientes o incrementar los niveles de los que son beneficiosos.

**5. Lleve a cabo una buena higiene de los alimentos.** La higiene en todas sus formas resulta muy importante en estos tiempos de pandemia. Sin embargo, cabe recordar que la COVID-19 es una enfermedad causada por un virus respiratorio. No es una enfermedad transmitida por los alimentos. Aun así, realizar una buena higiene e inocuidad de los alimentos siempre es importante. Recordar estos cinco consejos: 1) asegúrese de que sus manos, los utensilios de cocina y las superficies donde cocine estén limpios; 2) separe los alimentos crudos de los cocinados; 3) cocine los alimentos completamente; 4) mantenga los alimentos a temperaturas seguras, y 5) utilice agua salubre.



**Ahora también en  
Corrientes Capital.**

**calsa\***

**www.nardellihnos.com.ar**  
Equipamiento comercial. Repuestos. Envases, Descartables y Embalajes.  
Utiles y accesorios.

**NARDELLI**  
Calidad y Servicio

*Todo para Panadería, Repostería,  
Gastronomía y Heladería.*

**6. Manténgase físicamente activo y beba abundante agua.** Hacer ejercicio es importante tanto para la salud física como mental. La obesidad y el sobrepeso han aumentado mucho en los últimos años. Especialmente ahora, cuando las personas permanecen en casa más tiempo debido a las restricciones de la COVID-19, es importante encontrar otras formas de mantenerse activo. Una persona debería realizar al menos entre 30 y 60 minutos de ejercicio diario, en función de su edad y estilo de vida.

La pandemia de la COVID-19 ha alterado la vida cotidiana de las personas en todo el mundo, causando a muchas de ellas gran estrés, enfermedad y dolor. En medio de estas dificultades y cambios, lo más importante es mantener un estilo de vida saludable. En primer lugar, todos debemos cumplir las normas nacionales y seguir las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud para protegernos a nosotros mismos y a los demás frente a la infección y la transmisión de la COVID-19. Incluso con la introducción de una vacuna, estas normas siguen siendo funda-



mentales para ayudar a poner fin a la pandemia. No obstante, algo que resulta igualmente importante es que debemos cuidarnos, y llevar una dieta saludable es una excelente forma de hacerlo.

**Fuente:** FAO – Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Abril 2021.

The image shows the Starosta logo, which features a large red letter 'S' inside a gold laurel wreath, topped with a crown. Below the wreath, the word 'QUALITÀ' is written in red. The brand name 'STAROSTA' is prominently displayed in large, bold, white letters on a black banner. Underneath the banner, 'STILE ITALIANO' is written in red. At the bottom of the image, there are three social media icons: Facebook, a website URL 'WWW.STAROSTA.COM.AR', and Instagram with the handle 'STAROSTA.OK'. The background of the logo area is a soft-focus image of a white fabric, possibly a tablecloth, with green and red brushstrokes at the top and bottom respectively.