

## ¿Cómo te estás alimentando?

*El aislamiento social, preventivo y obligatorio por la pandemia cambió la rutina y los hábitos de todos los argentinos. El encierro, el trabajo, las clases desde casa y las restricciones en las salidas pueden atentar contra la buena alimentación. ¿Qué tener en cuenta?*

*Para saber de qué forma y cómo comer en este contexto y para mantener las defensas altas ante el invierno que se acerca y el virus que avanza, la Lic. Natalia Pampillón (Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Maza) brindó algunos consejos al respecto.*



### Evitar la monotonía en la alimentación

A diferencia de lo que comúnmente se cree, no hay que evitar tanto un alimento en particular sino más bien el comer solo un grupo de alimentos.

Los productos más calóricos, con mayor contenido de grasa, azúcar y sal es aconsejable consumirlos, pero con moderación y en porciones pequeñas, salvo condiciones de salud específicas donde el nutricionista dará las recomendaciones específicas.

## ¡Muchos colores!

Para mantener el estado de salud se deben incorporar alimentos de todos los grupos, distribuidos a lo largo del día en proporciones adecuadas.

Se recomienda ingerir alimentos de muchos y variados colores para asegurar el aporte de todas las vitaminas, minerales y proteínas necesarios para mantener nuestro sistema inmunológico.



En este sentido, las verduras son esenciales y es de gran ayuda orientarse por los mencionados colores, en especial verde, naranja y rojo, que los podemos encontrar en la acelga, espinaca, brócoli, lechugas de todos tipos, zapallo, zanahoria, tomate, pimiento y remolacha.

Éstas pueden ir acompañadas de carnes magras de vaca, pollo, cerdo, pescados, hígado, huevo o legumbres como porotos, lentejas, garbanzos o soja.

No hay que dejar de lado el consumo de frutas en esta época, en especial cítricos y frutos secos como almendras y nueces.

Los lácteos como leche, yogur, queso y cereales integrales también deben sumarse a nuestra alimentación.

## Realizar actividad física

A pesar de que nuestra rutina se ha visto modificada, no debe olvidarse el movimiento. La propia Organización Mundial de la Salud recomienda 2 horas y media de actividad aeróbica a la semana. Lo importante es adaptarlo a las posibilidades de cada uno y realizar una actividad diariamente que se disfrute y haga trabajar los distintos grupos musculares del cuerpo.

En los casos particulares en los que la cuarentena los ha llevado a moverse menos, para no subir de peso se puede bajar la ingesta calórica con distintas estrategias. Una posible es comer porciones más chicas de lo habitual y, por supuesto, hacer la consulta con un nutricionista para lograr una alimentación balanceada y saludable que permita mantener el peso.

## Comer cuatro veces al día

Se debe comer cuatro veces al día, distribuyendo las calorías de mayor a menor a lo largo del desayuno, almuerzo, media tarde y cena, ya que el organismo tiene un reloj biológico que le permite realizar mejor sus funciones metabólicas durante el día.

## Evitar el picoteo

El “picoteo” se evita si cumplimos con las cuatro comidas principales. Lo más importante para evitar la ansiedad es no saltar comidas e incorporar los alimentos de varios grupos.



También ayuda ingerir alimentos, en el almuerzo y la cena, que por sus características permanecen más tiempo en el estómago, es decir, que su digestión es más lenta, por lo que el hambre o las ganas de comer se producirán más tarde. Por ejemplo: una comida que tenga un alimento fuente de proteínas como carne, pollo, cerdo o huevo combinado con ensaladas crudas y algún cereal integral o legumbre.

Para el desayuno y merienda se recomienda ingerir alguna bebida láctea como leche o yogur con algún cereal integral como puede ser pan de salvado. Además, agregar queso, huevo o jamón cocido natural. También se puede incorporar fruta entera, con cáscara, para otorgar más saciedad.