

# LA ALIMENTACIÓN en tiempos de *coronavirus*

Los coronavirus son una familia de virus que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde una gripa común hasta una enfermedad grave del sistema respiratorio. El virus que ha provocado la pandemia es del tipo COVID-19, empezando el brote en Wuhan, China en Diciembre del 2019.

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca, también se puede presentar escurrimiento nasal, dolor de garganta o diarrea.

Alrededor del 80% de las personas enfermas por COVID-19 se recupera sin ningún tratamiento especial, aunque 1 de cada 6 personas desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar; las personas mayores y las que ya tienen enfermedades previas tienen más probabilidades de desarrollarla, entre estas enfermedades se encuentran las personas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Los TCA son un grupo de riesgo ya que se presentan signos y síntomas como problemas gastrointestinales, debilidad, cansancio, desvanecimientos, intolerancia al frío, baja presión arterial, dificultad para respirar, problemas de cicatrización, entre otras.

De acuerdo a la Academia Española de Nutrición y Dietética, existen

## 7 recomendaciones

de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del coronavirus:

1

Mantener una **BUENA HIDRATACIÓN**: es importante ingerir una buena cantidad de agua de acuerdo a las necesidades de cada persona.

2

Ingerir al menos 5 porciones de **FRUTAS Y VERDURAS** al día: este grupo de alimentos es rico en vitaminas y minerales.

3

Consumir productos **INTEGRALES Y LEGUMBRES**: son buena fuente de fibra y proteína.

4

Elegir **PRODUCTOS LÁCTEOS**: son buena fuente de proteína y los productos fermentados son fuente de probióticos; se recomienda consumirlos bajos en grasa para no ingerir un exceso de grasa saturada.

5

Consumo **MODERADO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**: son fuente de proteína y los pescados aportan omega 3.

6

Elegir el consumo de **FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITE DE OLIVA**: son fuente de grasas “buenas” y proteína.

7

**EVITAR ALIMENTOS PRECOCINADOS Y COMIDA RÁPIDA**: son carentes de nutrientes y pueden llegar a perjudicar los signos y síntomas previamente mencionados

El tener que quedarse mucho tiempo en casa o el escuchar las noticias suele potencializar la sensación de estrés y ansiedad tanto en personas con TCA como aquellas que no lo tienen; el estrés se asocia con un cambio hacia hábitos alimentarios no saludables, ingiriendo mayor cantidad de alimento y consumiendo alimentos de confort, los cuales suelen ser poco nutritivos y nocivos para la salud o en todo caso el encierro potencializa las sensaciones obsesivas poniendo en duda todos los alimentos que se ingieren, esto puede tener consecuencias como aumento de peso y el empeoramiento del TCA.

Comer ciertos alimentos producen placer por un tiempo limitado, pero existen otras alternativas para poder mejorar el estado de ánimo sin consecuencias negativas, por ejemplo, aprovechar el tiempo libre para realizar tu hobby favorito, aprender un nuevo idioma o algo nuevo que sea de tu interés, utiliza la convivencia con tu familia para fortalecer lazos y pasar un tiempo agradable, ponte al corriente con aquellos libros que dejaste olvidados, busca alguna rutina de ejercicio divertida y realizala en tu casa, recupera las horas de sueño, destina ciertas horas del día para leer las noticias y evitar sentimientos negativos, canaliza tus antojos en alimentos saludables que nutran tu cuerpo y mantengan en buen estado tu sistema inmunológico, para saber cómo transformar estos antojos estaremos publicando recetas sencillas que podrás cocinar desde tu casa.

*Nutr. Ana Laura Montes*