



Gacetilla Julio 2020

Consejos para mantener una alimentación saludable durante la cuarentena

El aislamiento que se toma como medida para evitar el contagio de COVID 19, puede relacionarse a la ansiedad, la desorganización de las comidas y horarios. Mantener una alimentación variada y equilibrada es importante para tener un buen estado de salud y adquiere gran importancia en estos tiempos en los que se pasa mucho tiempo en la casa y en inactividad. Podemos dar vuelta la situación y mantener hábitos saludables que nos ayuden a nuestro bienestar, para esto es recomendable:

- Planificar lo que se cocinará, organizando el **menú semanal**, para evitar comprar demás y que tampoco falten alimentos. En base a la planificación de comidas, hacer el **listado de alimentos** y productos a comprar, priorizando frutas y verduras frescas, teniendo en cuenta la cantidad que se pueda almacenar en su alacena y heladera/frezer.
- **Respetar los horarios** de comida según el momento del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Controlar el picoteo, considerando realizar colaciones pequeñas y saludables a media mañana y a media tarde si es necesario:
 - ✓ Una fruta.
 - ✓ Una tostada con queso, tipo brusqueta.
 - ✓ Un yogurt.
 - ✓ Un puñado de frutas secas.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



Al momento de elegir alimentos tener en cuenta:

- Preferir **frutas y verduras de estación** (por ejemplo: naranja, mandarinas, acelgas, cebolla, etc.) que suelen ser más económicas, tratando de que sean de diferentes colores en lo posible. Privilegiar el consumo de las mismas diariamente, intentando que estén presentes en la mitad del plato principal del almuerzo y la cena.
- Para que las **preparaciones sean seguras** se debe realizar un correcto lavado de frutas y verduras. (para más información consultar la Guía de recomendaciones AADYND en el contexto de COVID 19 [http://www.aadynd.org.ar/descargas/archivos/compra-de-alimentos-corregido-19-junio.docx-\(1\).pdf](http://www.aadynd.org.ar/descargas/archivos/compra-de-alimentos-corregido-19-junio.docx-(1).pdf))
- En cuanto a los **lácteos preferentemente descremados**, para personas mayores de dos años. Cuando compramos leche, prestar atención que sea leche y no “bebida láctea en base a...”ya que tiene menor valor nutricional y económicamente no hay mucha diferencia.
- Las **carnes** que sean cortes con poca grasa y desperdicio, como es el hueso (ejemplo: paleta, bola de lomo), y no olvidar de incluir el huevo como alimento de origen animal.
- **Cereales y legumbres**, elegir variedades de las mismas y preferir las integrales que generan mayor saciedad.
- Limitar **comidas preparadas o rápidas** (hamburguesas, pizzas, empanadas, etc.), aprovechando el tiempo en el hogar para cocinar. Tener en cuenta que la comida casera es más saludable que la comprada, ya que conocemos los ingredientes y cuidamos la manipulación de la preparación.
- El **tamaño de las porciones** debe ser moderado intentando no repetir el plato (volverse a servir).



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar



- Incorporar **agua** como bebida principal durante el día, llegando a los 8 vasos diarios. Si no se está acostumbrado, ir incorporándola gradualmente.
- Reducir el consumo de **sal y** azúcar paulatinamente hasta consumir lo menos posible. Recordar que se puede utilizar condimentos para sazonar las comidas y dar sabor.
- A la hora de seleccionar **alimentos envasados**, es importante leer la información nutricional para comparar alimentos y optar por el que tenga menor contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares.
- Comer sentado, tranquilo y masticar bien. Disfrutar de las comidas sin distracciones generando un **momento de encuentro** y conversación con quien estemos compartiendo la cuarentena.
- No olvides **mantenerte en movimiento** aunque sea media hora diaria, aprovechando la disponibilidad de clases virtuales de diferentes actividades, eligiendo la que resulte más agradable.
- Ante cualquier duda, consultar a un **Nutricionista matriculado**.

Comité de Prensa AADYND- 2020



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar