



Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la COVID-19

LA COVID-19

La pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), comúnmente denominada también pandemia de coronavirus, está causando numerosos cambios en la vida diaria de las personas de todo el mundo. Sin embargo, se pueden tomar medidas para mantener un estilo de vida saludable en estos momentos difíciles.

Ante todo, se alienta a todas las personas a seguir la orientación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de los gobiernos para protegerse frente a la infección por coronavirus y la transmisión de este. **El distanciamiento físico y una buena higiene son la mejor forma de protegerse usted y proteger a los demás frente a la COVID-19.** La orientación de la OMS se puede consultar en la siguiente página: www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.

UNA BUENA NUTRICIÓN

Resulta muy importante tener una buena nutrición antes de una infección, durante el curso de la misma y después. Las infecciones debilitan el organismo, especialmente cuando causan fiebre, y este necesita energía y nutrientes adicionales. Por tanto, mantener una alimentación saludable durante la pandemia de COVID-19 reviste gran importancia. Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede evitar la infección por coronavirus, el mantenimiento de una alimentación saludable constituye un elemento importante para favorecer un sistema inmunitario fuerte.

Los países que han aplicado reglas estrictas de confinamiento y distanciamiento físico también han establecido medidas para proteger el acceso a los alimentos y, hasta el momento, no han experimentado perturbaciones importantes en el suministro de alimentos. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y otros organismos de las Naciones Unidas están difundiendo las mejores prácticas para ayudar a los gobiernos a lograr que el suministro de alimentos siga siendo estable. Para obtener más información sobre las medidas que están adoptando los países y las empresas a este respecto, vea el siguiente vídeo (en inglés): www.youtube.com/watch?v=cHCWKEOwmnc.

Sigue siendo posible adquirir y consumir alimentos saludables durante estos momentos difíciles. Los patrones alimentarios varían ampliamente según el lugar en función de numerosos factores, tales como la cultura y los hábitos alimentarios. Sin embargo, en lo que respecta a la alimentación, disponemos de grandes conocimientos sobre cómo seleccionar la combinación adecuada de alimentos para lograr una alimentación saludable independientemente del lugar donde vivamos.

RECOMENDACIONES

Para mantener una alimentación saludable, la FAO alienta a todas las personas a:

- **Consumir alimentos variados de cada grupo de alimentos y de todos los grupos de alimentos** a fin de asegurarse una ingesta suficiente de nutrientes importantes. Para proporcionar orientación sobre lo que constituye una alimentación saludable en cada país, la FAO ha recopilado las guías alimentarias basadas en alimentos de numerosos países. Puede consultar la orientación relativa a su país en la siguiente página: www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/.
- **Consumir frutas y hortalizas en abundancia.** Las frutas y hortalizas frescas proporcionan gran cantidad de vitaminas y minerales, así como la fibra necesaria para una alimentación saludable. Para limitar los viajes al mercado o el supermercado, además de frutas y hortalizas frescas también puede comprar frutas y hortalizas congeladas o enlatadas. Estas frutas y hortalizas contienen igualmente vitaminas y minerales. Sin embargo, en el proceso de enlatado y elaboración de estos productos, a veces se añaden otros ingredientes como azúcar, sal o conservantes. Asegúrese de leer las etiquetas con objeto de elegir las opciones más adecuadas para usted y su familia, a fin de limitar la ingesta de dichos ingredientes.
- **Llevar una alimentación rica en granos integrales, frutos secos y grasas saludables como las que contienen los aceites de oliva, de sésamo o de cacahuete u otros aceites ricos en ácidos grasos no saturados.** Este tipo de alimentación pueden mantener fuerte su sistema inmunitario y ayudar a reducir la inflamación.
- **Vigilar su ingesta de grasas, azúcar y sal.** En momentos de gran estrés, muchas personas comen para aliviarlo, lo cual puede dar lugar a un consumo excesivo. Asimismo, los alimentos que producen esta sensación de alivio son a menudo muy sabrosos porque tienen un alto contenido de grasas, azúcar, sal y calorías. Evite consumir grandes cantidades de estos ingredientes, no solo como alimentos para aliviar el estrés sino en todos los alimentos que consuma en general. Una vez más, las etiquetas de los alimentos resultan útiles en este caso con objeto de que los consumidores puedan limitar la compra y el consumo de estos ingredientes, que deberían encontrarse solo en cantidades limitadas en una alimentación saludable.
- **Seguir manteniendo una buena higiene alimentaria.** A causa de la pandemia de COVID-19, es posible que esté más preocupado por la inocuidad de los alimentos; sin embargo, esta enfermedad está causada por un virus respiratorio y no se transmite a través de los alimentos. No existen pruebas de que la enfermedad se pueda propagar a través del contacto con los alimentos adquiridos. No obstante, siempre es bueno recordar de qué forma podemos mantener la inocuidad de los alimentos mediante la práctica de cinco claves para la inocuidad alimentaria: 1) lavar los alimentos; 2) mantener separados los alimentos crudos y cocinados; 3) cocinar los alimentos completamente; 4) mantener los alimentos a temperaturas seguras; y 5) utilizar agua y materias primas seguras. Puede encontrar más información en esta página: www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf.
- **Beber agua con regularidad.** Mantenerse bien hidratado, principalmente bebiendo grandes cantidades de agua (entre 6 y 8 vasos al día para la mayoría de los adultos) también ayuda a nuestro sistema inmunitario. Beber agua en lugar de bebidas azucaradas también ayuda a reducir el riesgo de consumir demasiadas calorías a fin de mantener un peso saludable.
- **Limitar el consumo de alcohol.** Otra forma que tienen muchas personas de afrontar el estrés es tomando una bebida alcohólica. Estas bebidas tienen un escaso valor nutricional,

a menudo tienen un contenido elevado de calorías y su consumo excesivo está relacionado con numerosos problemas de salud. Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

A muchas personas les preocupa el posible desabastecimiento de alimentos en los supermercados. Sin embargo, en la mayoría de los casos las estanterías vacías indican la presencia de obstáculos que impiden que algunos productos lleguen a los consumidores, no que no se disponga de estos productos. Muchos minoristas en países de todo el mundo están tratando de superar este desafío mediante la contratación de trabajadores adicionales para reponer rápidamente los productos, la reducción de las horas de apertura para dedicar más tiempo a la reposición y la reasignación de trabajadores encargados de otras tareas para ayudar en las labores de reposición. Para obtener información general adicional sobre el suministro de alimentos, consulte las preguntas frecuentes de la FAO en la siguiente página: www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/es/.

También puede hacer la compra en línea y recibirla directamente en casa. En muchas zonas, esta opción está disponible a través de supermercados o grandes empresas minoristas en línea. También se puede realizar mediante sistemas agrícolas sostenidos por comunidades donde los pequeños agricultores venden directamente a los consumidores y envían cajas de alimentos a los hogares. Esta también es una forma de apoyar a los agricultores locales.

La FAO sugiere no comprar más de lo que su familia necesite a fin de **reducir el riesgo de desperdiciar alimentos innecesariamente**. La FAO también recomienda aplicar nueve pasos sencillos para reducir el desperdicio de alimentos en el hogar: 1) pedir porciones más pequeñas, 2) usar las sobras, 3) comprar de manera inteligente, 4) comprar frutas y hortalizas "feas", 5) comprobar los alimentos de la nevera, 6) consumir primero los alimentos que se hayan comprado antes, 7) entender las fechas de los alimentos, 8) convertir el desperdicio en compost, y 9) compartir es cuidar: done alimentos para ayudar a los demás. Para obtener más información, consulte la siguiente página: www.fao.org/platform-food-loss-waste/es/.

Puesto que muchas personas están en casa con sus hijos, este tiempo juntos se puede emplear para iniciar a los niños en hábitos para toda la vida que respalden una alimentación saludable. Puede descargar actividades divertidas para que los niños que hay en casa aprendan sobre alimentación saludable y nutrición de la página de la Insignia de la Nutrición: www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/es/.

Y recuerde, además de una alimentación saludable, existen otros factores del estilo de vida que constituyen una parte esencial del mantenimiento del bienestar y de un sistema inmunitario saludable. Un estilo de vida saludable incluye estrategias adicionales como, por ejemplo:

- no fumar;
- hacer ejercicio con regularidad;
- dormir suficientes horas;
- reducir al mínimo y afrontar el estrés.