

Comparte la UNCA recomendaciones de alimentación y nutrición ante la pandemia ocasionada por el covid-19

La Licenciatura en Nutrición de la Universidad de la Cañada, está comprometida con sus alumnos y con la sociedad. Es por ello que, nos comparte algunas recomendaciones de alimentación y nutrición en este periodo de contingencia.

La clave es una buena alimentación, un estilo de vida saludable incluyendo actividad física, buena calidad de sueño y manejo de estrés así como una correcta higiene en el lavado de manos y manejo de los alimentos.

En estos momentos nos encontramos en un periodo de contingencia, por la pandemia de COVID-19, la cual consiste en una infección respiratoria causada por el virus SARS-CoV2. En adultos, los síntomas clínicos más comunes son: fiebre (87.9%), tos (67.7%) y fatiga (38.1%). También se puede presentar dolor muscular y de articulaciones, dolor de cabeza, dolor abdominal, diarrea, dolor de garganta, reducción en olfato y sentido del gusto.

El sistema inmune protege al organismo de la invasión de patógenos, se encarga de movilizar la respuesta para contrarrestar el efecto de los microorganismos invasores. Aunque es posible que no se pueda prevenir completamente una enfermedad, un sistema inmunológico saludable es una forma de brindarle a su cuerpo protección adicional. Concentrarse en alimentos ricos en nutrimentos y comportamientos de estilo de vida saludables puede ser de mucha ayuda.

Los siguientes nutrimentos juegan un papel en el sistema inmunológico y se pueden encontrar en una variedad de alimentos: Betacaroteno, vitamina C, vitamina D, zinc, probióticos y proteína.

La buena higiene y el lavado de manos ayudan a prevenir la propagación de gérmenes. Es importante lavar los productos antes de comerlos o usarlos en recetas. Limpiar los vasos, tenedores, cucharas y otros utensilios para reducir la propagación y el crecimiento de bacterias.

Así como encontrar formas saludables y apropiadas de lidiar con el estrés, como la meditación, escuchar música o escribir. La actividad física también es una excelente manera de ayudar a manejar el estrés y reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas que podrían debilitar aún más su sistema inmunológico. La falta de sueño contribuye a una variedad de problemas de salud, como a un sistema inmune débil. Se recomienda que los adultos duerman de siete a nueve horas por día, y los niños de ocho a 14 horas, dependiendo de su edad.

Para cualquier duda o comentario comuníquese con la M.N.C. Nelly Gutiérrez, Jefa de Carrera de la Licenciatura en Nutrición, al correo electrónico ngutierrez@unca.edu.mx.

Fuentes bibliográficas consultadas:

Conexión Nutrición. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición en COVID-19. Nutris en Cuarentena COVID-19 México, 2020.

Ellis E. How to keep your immune system healthy. Academy of Nutrition and Dietetics, 2020.