

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN TIEMPOS DE COVID-19

CUADERNILLO 2
POBLACION SANA MAYOR
DE 2 AÑOS

ACTUALIZACIÓN MAYO 2020

COLECTIVO POR LA SOBERANÍA
ALIMENTARIA Y LA SALUD DE
LOS PUEBLOS TIERRA DEL FUEGO



Equipos técnicos de elaboración de contenidos

Colectivo por la Soberanía Alimentaria Tierra del Fuego. RED CALISA.

Lic. Sabrina Zalazar,
Lic. Verónica Sandoval,
Lic. Estefanía Rodríguez,
Lic. Verónica Baucero,
Prof. Luana Pereyra.

Lic. Romina Cortes,
Lic. Paula Márquez,
Lic. Sofía Quinteros,
Lic. Romina Mansilla.

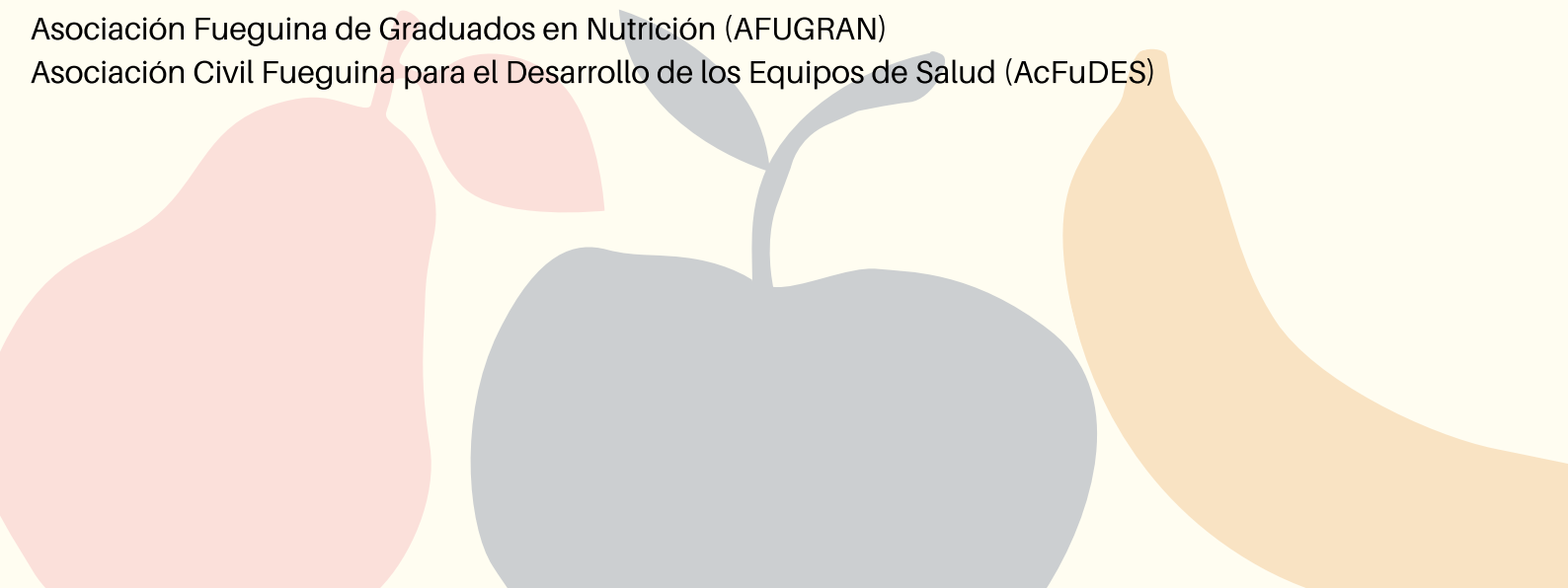
Dra. Nélide Pal

Equipos técnicos de revisión de contenidos

Lic. Silvina Acosta,
Lic. Mariana Sanchez.

Instituciones y organizaciones adherentes

Asociación Fuegoína de Graduados en Nutrición (AFUGRAN)
Asociación Civil Fuegoína para el Desarrollo de los Equipos de Salud (AcFuDES)



Presentación

Este cuadernillo de recomendaciones es el resultado de la construcción interdisciplinaria local del Colectivo por la Soberanía Alimentaria y la Salud de los Pueblos - Tierra del Fuego-, en el marco de la emergencia sanitaria causada por la pandemia de COVID-19. Tiene por finalidad ofrecer recomendaciones para orientar y acompañar a la población en su alimentación y nutrición.

Se trata de una primera publicación "abierta" que se podrá ir actualizando a medida que avancen las recomendaciones sobre la pandemia y puede servir de base para el diseño de políticas públicas más eficientes. Está basado en la última evidencia científica disponible a nivel mundial, aunque se realizaron revisiones y adaptaciones al contexto local a partir de los aportes y miradas de los integrantes del colectivo. También tuvo la revisión crítica de otros referentes.

Este cuadernillo es el segundo de una serie de publicaciones que nos hemos propuesto cimentar desde nuestro colectivo, iremos buscando alternativas, diálogos y saberes en la comunidad para generar propuestas escritas, intercambios, diálogos y espacios de construcción virtual.

¿Qué es el Colectivo por la Soberanía Alimentaria y la Salud de los Pueblos?

Es un espacio de intercambio colectivo, que busca promover la Soberanía Alimentaria en la comunidad; es más activo en la ciudad de Ushuaia y tiene su espacio en la Biblioteca Popular Alfonsina Storni en dicha ciudad. Pertenece a la Red Calisa (Red de Cátedras Libres por la Soberanía Alimentaria y Colectivos afines) y reúne un amplio e interdisciplinario conjunto de propuestas que permiten abarcar desde diversos puntos de vista la complejidad de la problemática alimentaria. La Red Calisa comprende 36 cátedras en todo el país, principalmente en universidades nacionales públicas. Busca multiplicar las cátedras y generar un movimiento que impulse proyectos relacionados a la construcción de la Soberanía Alimentaria.

En el año 2018 se presentó el proyecto en la Universidad Nacional de TDF para formalizar una Cátedra Libre, si bien hubo una apertura para iniciar el proyecto, la misma se diluyó en el tiempo, pero se sigue trabajando con diferentes actores a fin de formalizar dicho proyecto.

Además, forma parte de la Coalición Nacional para la Prevención del Sobrepeso y Obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes propuesta por FIC y Unicef.

Introducción

A fin de mitigar el avance del COVID-19 los Gobiernos Nacionales y Locales han tomado como principal medida el aislamiento social preventivo y obligatorio, y como consecuencia ha provocado dificultades en el acceso a una alimentación adecuada, he impactado en el estilo de vida y por su puesto en los hábitos alimentarios.

En nuestro país el consumo de frutas y verduras está por debajo de lo recomendado, y posiblemente se haya visto agravado por la situación actual. A su vez, es probable que también se haya observado un aumento en el consumo de alimentos ultrarefinados como las harinas, y ultraprocesados como golosinas, gaseosas y snacks.

Ante esta situación es necesario prestar especial atención en el consumo de algunos micronutrientes esenciales para la inmunonutrición, y por lo tanto la alimentación tiene un rol fundamental.

En ese sentido las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) establece los lineamientos para una alimentación adecuada a fin de cubrir los requerimientos de micronutrientes. El propósito de las GAPA se enmarca en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en aumento (tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres, enfermedad renal, respiratoria). Constituye además una herramienta para abordar diversas formas de malnutrición, asociadas a carencias nutricionales (anemia, desnutrición) y fundamentalmente, prevenir aquellas relacionadas con excesos, como el sobrepeso y la obesidad. Su objetivo es adaptar los avances del conocimiento científico nutricional, a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables.

En este documento se han adecuado dichas recomendaciones en función de la situación que provoca la pandemia actual.



Referencias Nutricionales

En este nuevo escenario, es necesario prestar especial atención en la incorporación de algunos micronutrientes fundamentales. En el caso de los minerales zinc, hierro, selenio, magnesio, níquel, cobre y cobalto; y en el caso de las vitaminas A, D, C, E y algunas del complejo B (B6, B9, B12). Por lo cual es fundamental mantener una alimentación variada y adecuada, que aporte al organismo los nutrientes necesarios, no solo por el sistema inmunitario, sino también para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas a la malnutrición. Ya que, dentro de los nutrientes, también existen algunos cuyo consumo excesivo es perjudicial para la salud. Dichos nutrientes son los llamados “nutrientes críticos”, representados por el sodio, las grasas y/o los azúcares.

Actualmente existe una gran oferta de alimentos ultraprocesados o ultrarefinados disponibles en kioscos, supermercados y locales de comidas rápidas, que aportan muchas calorías, pocos nutrientes saludables y gran cantidad de nutrientes críticos. Sumado a esto el Aislamiento Preventivo Social y Obligatorio llevado a cabo estos últimos meses nos ha vuelto más sedentarios. La falta de actividad física adecuada repercute en el desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y en el sistema inmunitario.

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas

Las vitaminas son necesarias en pequeñas cantidades para el funcionamiento normal del cuerpo, ayudan a regular diferentes funciones del organismo. Cada vitamina tiene funciones específicas, por lo tanto, no puede ser reemplazada o reemplazar a otra. Son indispensables en la alimentación diaria porque no pueden ser sintetizadas por el organismo (1).

Existen 2 tipos de vitaminas: vitaminas liposolubles (Se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Estas vitaminas se absorben más fácilmente con la presencia de los lípidos de los alimentos) y las vitaminas hidrosolubles (Son necesarias para diversas reacciones químicas del metabolismo. Se caracterizan porque se disuelven en agua, por lo que pueden pasar al agua de cocción de los alimentos. Se almacenan en muy baja cantidad, por lo cual es importante consumir regularmente alimentos con estas vitaminas) (1).

Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades, estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Muchos de ellos actúan como cofactores enzimáticos.

HIERRO: Carnes (es el de mejor absorción), vísceras, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos negros son quienes más los contiene), harina teff, avena, quinoa, hortalizas de hojas verdes, frutos secos, semillas (girasol, calabaza, pistachos) y yema de huevo.

ZINC: Las carnes (rojas y blancas), yema de huevo, hígado, levadura de cerveza, legumbres, cereales integrales, nueces, maní, queso.

MAGNESIO: Vegetales verdes, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, carnes, huevos y leche, cacao, germen de trigo, levadura de cerveza.

COBRE: Hígado, riñón, mollejas, carnes, legumbres, cereales integrales, frutas secas.

SELENIO: Pescado, carnes, vegetales, huevo, germen de trigo.

Alimentos funcionales

Son alimentos que ejercen un efecto beneficioso al organismo, además de sus efectos nutritivos intrínsecos, de modo tal que mejore el estado de salud y bienestar, reduzca el riesgo de enfermedad, o ambas cosas¹.

Existen actualmente en el país varios alimentos con estas características como lácteos enriquecidos con fitoesteroles y omega 3, yogures con probióticos -es decir, con microorganismos vivos que, al ser ingeridos en cantidades suficientes, ejercen un efecto positivo en la flora intestinal, como el lactobacillus acidophilus-, y los alimentos ricos en fibras o prebióticos (sustancias no digeribles que pueden ser fermentadas por la flora bacteriana intestinal, y provocan un efecto favorable sobre ella). Estos alimentos funcionales no curan ni previenen enfermedades por si solos, y sus efectos benéficos deben estar científicamente fundamentados, muchos de ellos continúan en estudio. Por lo que, es preciso mantener una mirada crítica respecto de su consumo como parte de una alimentación equilibrada¹.

Probióticos: según la OMS son microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidad adecuada (en general a través de ciertos alimentos), confieren un efecto beneficioso sobre la salud del huésped. Se encuentran en algunos yogures. Colaboran en el mantenimiento y recomposición de la flora bacteriana y contribuyen al buen funcionamiento intestinal¹.

- **Dentro de las vitaminas liposolubles, existen 3 fundamentales para el sistema inmune y se encuentran en los siguientes alimentos:**

VITAMINA A: Frutas y verduras de color verde intenso, amarillo, anaranjado (brócoli, espinaca, zanahoria, calabaza, mango, papaya, pera, banana, durazno). Hígado. Leche, yogur y queso. Yema de huevo.

VITAMINA D: Pescado (salmón, atún, caballa, sardina, arenque). Yema de huevo. Hígado y otras vísceras. Aceite de pescado. Hongos. Leche, yogur y queso fortificados.

VITAMINA E: Se obtienen principalmente de aceites vegetales (aceite de maíz, girasol, oliva, soja, canola, sésamo entre otros (1)).

- **Dentro de las vitaminas hidrosolubles, la vitamina C y algunas del complejo B son fundamentales para el sistema inmune y se encuentran en los siguientes alimentos:**

VITAMINA C: Verduras y frutas principalmente en todas las frutas cítricas, el kiwi, las frutillas, tomate, morrón, acelga y espinaca.

VITAMINA B6: Carnes. Hígado y otras vísceras.

VITAMINA B9: Carnes. Hígado y otras vísceras. Verduras verdes oscuras. Cereales integrales.

VITAMINA B12: Carnes. Hígado y otras vísceras. Huevos. Leche, yogur y queso (1).

Preparaciones fermentadas tales como el tempeh, miso, salsa de soja o en algas (spirulina, nori y chlorella) así como también en la levadura nutricional. Hay que recordar que la presencia de vit. B12 en estos alimentos de origen vegetal se encuentra de forma inactiva, por tal no cumple con las funciones fisiológicas destacadas de la vit. B12. Quienes lleven una alimentación vegana y vegetariana deben asegurarse consumir fuentes fiables de Vit B12, es decir alimentos enriquecidos o mediante suplementación. La suplementación es una forma barata y segura de incorporar Vit. B12, a diferencia de consumir lácteos, huevos o alimentos fortificados, con los cuales es muy complicado alcanzar las necesidades diarias si se consumen en cantidades normales.



Recomendaciones

FAVORECER UNA RUTINA ALIMENTARIA Y DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Las políticas de aislamiento modifican el estilo de vida más que el virus mismo, por tanto, es necesario recrear los hábitos para sobrellevar el aislamiento de forma adecuada y con las menores afectaciones posibles (2). Es importante favorecer una rutina alimentaria y de elaboración de los alimentos (1), el aburrimiento, la ansiedad y el estrés del aislamiento pueden llevar a comer en exceso.

Una alternativa es planificar e intentar elaborar las comidas en casa, con la participación de todos los miembros de la familia o grupo de pertenencia (1), consumir alimentos en horarios establecidos y en familia. Cuando se está en casa sin salir, picotear entre comidas y comer sin tener hambre; si se planean los horarios y distribuyen las actividades de tal forma que todos colaboren, no solo se evitará comer de más, también se disfrutarán de los alimentos en familia (2).

OPCIONES DE DESAYUNOS O MERIENDAS

Realizar diariamente el **desayuno** con alimentos frescos, integrales, variados, se asocia a un mejor rendimiento físico e intelectual.

Hacer la **merienda** acorta el tiempo de ayuno entre el almuerzo y la cena, controlando el apetito y evitando así, un consumo mayor de alimentos en la última comida del día.

En desayunos o meriendas se pueden incluir diferentes grupos de alimentos: Frutas preferentemente de estación, enteras y con cáscaras (cuando éstas sean comestibles); Pan o cereales de desayuno (sin azúcar) preferentemente integrales; Leche, yogur o queso preferentemente descremados; Frutas secas (nueces, almendras, castañas de cajú, maní, otros sin sal); Semillas (lino, chía, girasol, calabaza, otras; todas sin sal) (1).

OPCIONES DE ALMUERZOS O CENAS

Las porciones (volumen) de los almuerzos y cenas hay que adecuarlas a cada persona, edad y actividad. Su distribución en el plato es la misma para niños y adultos.

En almuerzos y cenas se deberían incluir diferentes grupos de alimentos teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones: Favorecer el consumo de verduras en lo posible frescas y preferentemente de estación.

Los cereales (pastas, arroz, polenta, quinoa, mijo, fideos, otros) se pueden combinar con verduras o con legumbres en sus diferentes variedades (lentejas, garbanzos, porotos negros, rojos, blancos, alubias, habas, otros), o con el grupo de las carnes o huevos.

Si una preparación lo requiere usar leche, yogur o queso, preferentemente descremados (1).

MANTENERSE ACTIVO

La actividad física insuficiente y comportamiento sedentario inciden como factores de riesgo en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o cáncer, entre otras.

Se recomienda a los adultos incorporar a diario al menos 30 minutos de actividad física moderada, continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa. Es un desafío administrar el tiempo libre, ya que el hecho de estar sentados ante pantallas (celular, tabletas, computadoras, televisor) crea una tendencia al sedentarismo (1).

Es importante establecer y cumplir horarios para las actividades, sobre todo para la actividad física. Se debe seguir una rutina de ejercicio físico cotidiano, incluyendo ejercicios de fuerza y flexibilidad, que ayude a disminuir la ansiedad, a mantener el peso corporal y a controlar los factores de riesgo (2).

En el caso de los adultos es necesario sumar 30 minutos de actividad física continua o fraccionada por día, de intensidad moderada, la mayor cantidad de días por semana, o dicho de otro modo, 150 minutos de actividad física en la semana distribuidas en duraciones de un mínimo de 10 minutos, para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otros) (1).

Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana porque ofrecen beneficios físicos y sociales (1). También es necesario reconocer que el descanso apropiado es muy importante para vivir con salud ya que la falta del mismo predispone a alteraciones del humor, atención, problemas para aprender, aumento de peso, etc. (1).

INCLUIR FRUTAS Y VERDURA EN CADA COMIDA DIARIA

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día.

1 porción equivale a: ½ plato playo de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza.

Las frutas y verduras son una fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio (1).

No se incluyen en este grupo la papa, batata, choclo y mandioca porque son más parecidas a los cereales, en cuanto a su composición nutricional (1).

Consumir las verduras y frutas en lo posible crudas y con cáscara, conservan mejor algunas vitaminas como por ejemplo la vitamina C, que se destruye con la luz y el calor. Preferir frutas entre comidas (media mañana o media tarde), reemplazando el consumo de golosinas y postres industrializados. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares (1).



En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. Preparaciones de hortalizas en forma de puré o crema enriquecidas con aceite vegetal (oliva, maíz, girasol) de acuerdo a las costumbres de cada familia o presentar la fruta pelada y cortada puede ayudar a incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas (2).

La primera opción es consumir fruta y verduras frescas de estación. Aunque también se pueden considerar otras opciones:

Frutas desecadas o deshidratadas (ciruelas, uvas, pasas, higos, dátiles, entre otras);
Congelados - conservan la mayoría de sus nutrientes, en general no tienen agregado de sal, ni conservantes.

Enlatados - aportan cantidades altas de sodio, se recomienda limitar su consumo.

En conservas o en almíbar - no tienen las mismas características que las frutas frescas, tienen menos vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por la cocción, el agregado de azúcar, conservantes y la eliminación de la cáscara.

Se recomienda limitar su consumo (1).

EJEMPLOS DE PREPARACIONES CON VERDURAS

Milanesas o empanados al horno.

Bocaditos o buñuelos al horno.

Tortillas y tartas.

Ensaladas combinadas con huevos, legumbres, cereales, semillas.

Pucheros y guisos.

Pastas rellenas.

Salteadas con arroz o fideos o lentejas o trigo burgol.

Sopas, puré, rellenos, en salsas.

Se sugiere elegir métodos de cocción como: vapor, hervido, microondas, horneado, a la plancha, a la parrilla (1).



ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE LOS CHICOS CONSUMAN Y ELIJAN FRUTAS Y VERDURAS

Todo el grupo familiar debe consumir frutas y verduras. No se puede exigir a los chicos que las coman si los adultos en casa no lo hacen. Se debe ofrecer desde la infancia, diariamente y sostenido en el tiempo.

Presentarlas de manera atractiva, combinando con diferentes colores. Incluidas en los platos habituales (pizzas, ravioles, fideos, arroz, carnes, etc).

Ofrecer la mayor variedad antes de los 5 años porque es más fácil su elección.

Crear huertas familiares, o barriales. Ofrecen la oportunidad de tener verduras y frutas frescas. Es suficiente una fracción de terreno o bien en macetas en un balcón. Incluir a los niños en esta tarea para favorecer su apropiación (1).

Otra opción para tener disponibles alimentos frescos

GERMINADOS DE LEGUMBRES Y SEMILLAS

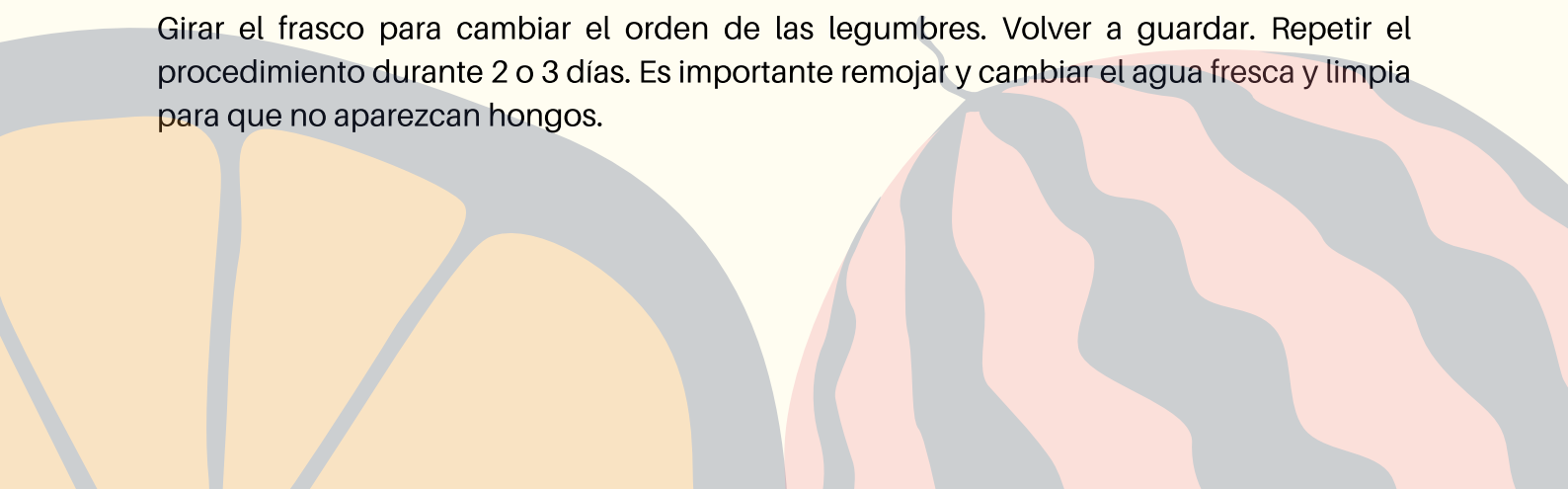
Materiales: Lentejas, Agua segura, 1 Elástico, 1 Frasco de vidrio, 1 pedazo de tul o media fina (Sin usar o bien lavada).

PASO 1: Lavar las lentejas y escurrir el agua. Elegir una porción de lentejas (1 taza aproximadamente o menos), poner dentro del frasco y rellenar con agua, la proporción es más o menos 1/3 de lentejas y 2/3 de agua segura.

Poner el tul o tela de media fina afirmada por un elástico, para permitir que entre el oxígeno sin el paso de insectos. Luego escurrir y guardar en un lugar fresco y oscuro por 12 horas dependiendo el clima (se puede guardar dentro de la alacena de la cocina).

PASO 2: Sacar el tul o tela de media fina, volver a remojar las lentejas con agua segura hasta cubrir todas las lentejas y enjuagar, hasta que no quede líquido dentro del frasco.

Girar el frasco para cambiar el orden de las legumbres. Volver a guardar. Repetir el procedimiento durante 2 o 3 días. Es importante remojar y cambiar el agua fresca y limpia para que no aparezcan hongos.



PASO 3: A los 2 o 3 días se verá que les comienza a crecer el brote, cuando éste tenga entre 2 o 3 centímetros están listas para el último paso.

PASO 4: Una vez brotadas, exponer el frasco al sol unas 3-4 horas, de manera que puedan hacer fotosíntesis, las primeras hojitas se ponen verdes.

PASO 5: Quedan deliciosas con limón, en ensaladas, sobre una rodaja de pan con palta o con alguna salsa de zanahoria o remolacha, para rellenar tacos, rapiditas o canelones, sobre la pizza con aceitunas y tomates en rodajas, o simplemente como picoteo para ver una película.

DATO: Tener en cuenta que las lentejas son una de las legumbres que al ser remojadas después del 3er. o 4to. día ya comienzan a aparecer los brotes. A diferencia de otras legumbres, como los porotos aduki o los porotos rojos, blancos o negros, pueden tardar hasta 1 semana en desarrollar los brotes. Si se decide hacer brotes de, por ejemplo: porotos negros, hay que dejar en remojo 2 días los porotos, cambiando el agua 3 veces al día y luego seguir con los pasos como se muestra en el ejemplo de arriba (1).

CUIDADOS EN EL HOGAR

Durante la compra

Preferir frutas y verduras frescas por sobre las industrializadas. Tener en cuenta que la vida útil de este grupo de alimentos es corta.

Si se eligen frutas y/o verduras congeladas, hacerlo al final de la compra y verificar la cadena de frío.

Revisar que el envase esté en perfectas condiciones y corroborar siempre la fecha de vencimiento. Nunca consumir alimentos en latas abolladas o hinchadas (1).



Durante el almacenamiento

Tomar todas las medidas de precaución para la limpieza y desinfección (ver Anexo).

El contenido de las latas una vez abiertas deben retirarse del envase original y colocar en un recipiente con tapa (hermético). Consumir en un lapso no mayor a 3 días.

Las frutas y verduras se pueden congelar de 3 a 4 meses. Una vez descongeladas se deben consumir y no se pueden volver a congelar, (al igual que el resto de los alimentos). Siempre es conveniente descongelar en la heladera, o en microondas, nunca a temperatura ambiente. Muchas veces se pueden cocinar directamente sin descongelar (1).

ELEGIR AGUA COMO BEBIDA COTIDIANA. EVITA CONSUMIR JUGOS INDUSTRIALES Y BEBIDAS AZUCARADAS.

Beber 8 vasos de agua segura al día. Comenzar el día con 1 vaso de agua y beber 1 entre comidas

Comenzar el día con un vaso de agua segura y beber uno entre comidas. Con las comidas, priorizar como bebida principal el consumo de agua segura o caldos de frutas naturales (sin el agregado de azúcar) o jugo de vegetales, té o infusiones. Recordar que si se toma mate cebado, debe ser individual y no compartir con otras personas. Tener a disposición agua en la heladera o en una jarra en un lugar visible.

A lo largo del día se recomienda beber al menos 2 litros de líquidos sin azúcar, preferentemente agua (1). Si por cuestiones de sabor o aroma se prefiere el agua embotellada a la de grifo, puede elegir el agua comercial que más le guste - si el paciente es hipertenso el agua deberá ser baja en sodio-, prefiriendo envases grandes para reducir el uso de plástico (2).

No es necesario esperar a tener sed para hidratarse. Consumir a lo largo del día, distribuidos en diferentes momentos, acompañando las comidas y en especial antes, durante y después de realizar actividad física (1).

GRUPOS PARA ESTAR ESPECIALMENTE ATENTOS

- Embarazadas: es importante beber agua para mantener el líquido amniótico, que es lo que rodea y protege al bebé.
- Mujeres en período de lactancia: deben beber más agua por las pérdidas que se producen al dar el pecho.
- Bebés: los bebés pueden comenzar a tomar agua segura luego de los 6 meses, hasta ese momento se recomienda lactancia materna exclusiva.
- Niños: son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos.
- Adultos mayores: suele disminuir el consumo de líquidos por tener una menor sensación de sed (1), un aspecto especialmente preocupante en el subgrupo de población de mayor edad (2).

También un aspecto a cuidar en la población con sintomatología leve de COVID-19 y que permanecen en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos (2).

Ya sea para beber, cocinar o lavar los alimentos, el agua debe ser segura. El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas (1).

Si se sospecha de la calidad del agua, se puede utilizar métodos caseros de potabilización:

OPCIÓN A: Colocar 2 gotas de lavandina 1 por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

OPCIÓN B: Hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para beberla. No volver a hervir.

Con ambas opciones se logra potabilizar el agua, eliminando cualquier bacteria nociva (1).



INCORPORAR SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ACEITE EN CRUDO

Es saludable consumir 2 porciones por día.

1 porción equivale a: 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas (1).

Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Las semillas y frutas secas aportan además, proteínas, minerales y fibra (1).

Los nutrientes esenciales son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo, pero no pueden ser producidos por nuestro organismo. Los alimentos de este grupo aportan ácidos grasos esenciales Ácido Linoleico (Omega 6) y Acido alfa Linolénico (Omega 3) que el cuerpo no puede sintetizar o fabricar y vitamina E que es un antioxidante que previene el envejecimiento de las células. Consumir la cantidad recomendada protege la salud cardiovascular (1).

Es importante destacar la importancia de incorporar en una alimentación vegana y vegetariana ácidos grasos omega 3, ya que su principal fuente se encuentra en los pescados, alimento que está ausente en el plan alimentario. Las fuentes vegetales más concentradas en ácido graso Omega 3 son las nueces pecan, semillas de lino, chia o sus aceites.

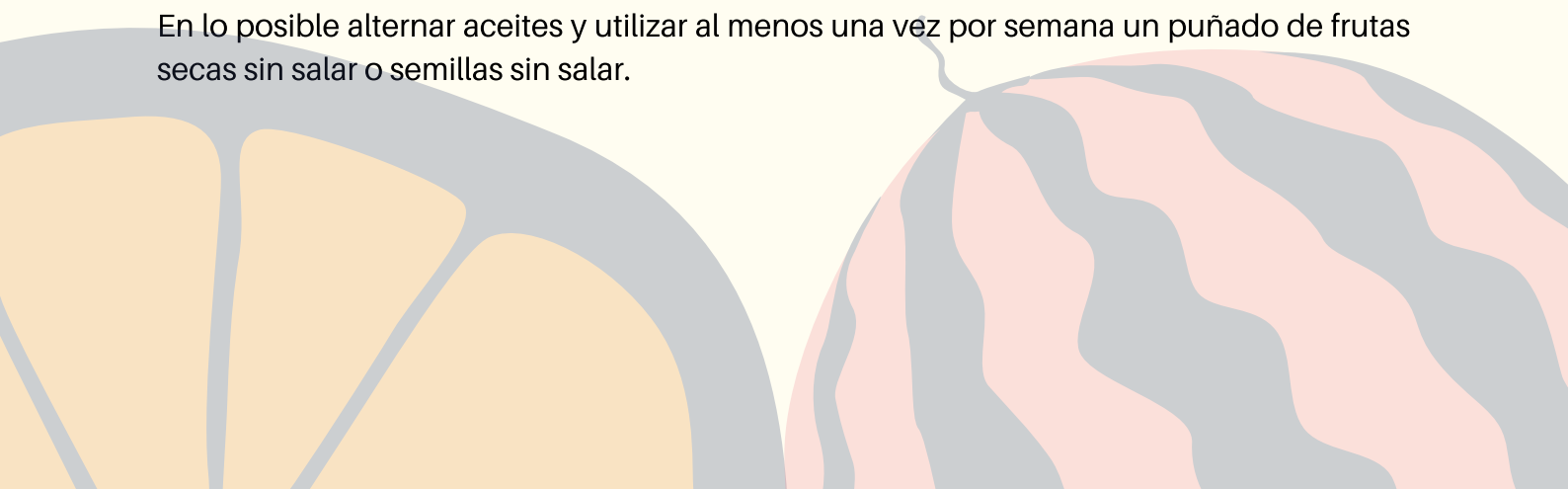
ACEITES. Aceite de girasol, maíz, oliva, oliva extra virgen, soja, mezcla, canola, uva, coco, sésamo, lino, girasol alto oleico, maní. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana.

FRUTAS SECAS. Almendras, avellanas, castañas de cajú, castaña o nuez, de pará, nueces (mariposa) nueces pecán, pistacho, maní.

SEMILLAS. Chía, lino, girasol, sésamo, piñón (semillas de los pinos), zapallo, calabaza, amapola.

Se recomienda triturarlas previamente en un mortero manual o molinillo de café y consumirlas en el momento (1).

En lo posible alternar aceites y utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar o semillas sin salar.



FORMAS DE INCORPORAR FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

1. En desayuno o merienda con yogur, licuados, cereales y fruta fresca; también se pueden incluir semillas sobre el queso untado en pan o tostadas.
2. Como snacks saludable solas o mezcladas, incluirla en licuados o batidos. Por ej.
3. Semillas de zapallo o girasol sin salar.
4. Picadas, molidas o espolvoreadas en salpicones, ensaladas, postres, pastas.
5. En tartas: en su relleno o en la masa. En budines.
6. Para rebozar alimentos.
7. Sumarlas a los panes y amasados (1).
8. en forma de pastas untables.

ELEGIR CARNES MAGRAS, DISMINUIR EL CONSUMO DE CARNES ROJAS Y AUMENTAR EL CONSUMO DE HUEVO Y PESCADO

Es saludable consumir 1 porción por día.

1 porción equivale a: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo (1).

Las carnes y huevo son fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12 (1).

Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. Es importante elegir diferentes tipos de carnes (pescado, pollo, vaca, cerdo, cordero, otros) y huevo a lo largo de la semana porque cada uno aporta diferentes tipos de grasas (1).

- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- Reemplazos de 1 porción de carne: 1 huevo (en: ensaladas, tortillas, soufflés, tartas, rellenos, cocido de diferentes maneras, poché, duro, revuelto, etc.); o 1 porción de legumbres combinada con 1 porción de cereales (1).

OPCIÓN PRÁCTICA PARA FACILITAR EL CONSUMO DE PESCADO Y CARNE

Consumir pescados frescos, si esto no es posible, elegir pescados enlatados, al natural y no en aceite. Por ejemplo: atún, caballa, merluza, sardinas, etc.

Rendimiento: 1 kg de carne picada especial (picada a partir de carnes magras) o sin hueso (como la nalga) se aprovecha todo (100%), en cambio, 1 kg de asado o falda se aprovecha sólo la mitad (50%) por los huesos y partes no comestibles.

Se recomienda hervir a fuego lento o con olla a presión las carnes más duras - que suelen ser las más económicas- para lograr hacerlas más tiernas. Agregar al agua 1 vaso de leche da como resultado una carne más tierna o blanda.

Las carnes cocidas y frías de vaca, pollo o pescado son un buen sustituto de los fiambres y embutidos y una buena opción para las viandas escolares o laborales (1).

CUIDADOS EN EL HOGAR

Almacenamiento

En heladera: Ubicar las carnes en el estante más bajo de la heladera ayuda a evitar la contaminación de otros alimentos con los jugos que derrama. Las carnes crudas se pueden almacenar de 3 a 5 días. Los pescados no más de 1 día y los huevos es conveniente lavarlos antes de usar, pero no antes de almacenarlos (1).

En freezer: Las carnes de vaca, pollo, pescado y cerdo duran 6 meses. Para descongelar pasar a la heladera el día anterior o utilizar microondas, nunca descongelar a temperatura ambiente (1).

Higiene / cocción

Una correcta cocción de las carnes mata las bacterias peligrosas que son capaces de enfermar. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior. Consumir la yema del huevo bien cocidas. Evitar las preparaciones que contengan huevo crudo (mayonesa casera, sabayón, mousse casera, otros). El huevo fresco, si está en buen estado, no debe desprender mal olor. Para saber si está fresco se lo debe sumergir en un recipiente con agua. Debe permanecer en el fondo. Si flota, hay que desecharlo (1).

SUGERENCIAS

Los cortes magros son los recomendados, ya que poseen un contenido menor de grasas, pero a su vez son los de mayor costo. En el caso de consumir otros cortes retirar la grasa visible y la piel en el caso del pollo.

Las vísceras tienen, en su mayoría, elevado contenido de grasas saturadas y colesterol. Se recomienda consumir con moderación, pueden ser incluidos en diferentes preparaciones como cazuelas, guisos y rellenos (por ejemplo, de empanadas).

El huevo tiene proteínas de alto valor biológico que se encuentran distribuidas en todo el huevo (clara y yema) a diferencia de las grasas (en especial colesterol y ácidos grasos insaturados como el ácido oleico) que se encuentran principalmente en la yema (parte amarilla). No existe diferencia nutricional entre huevos blancos y de color.

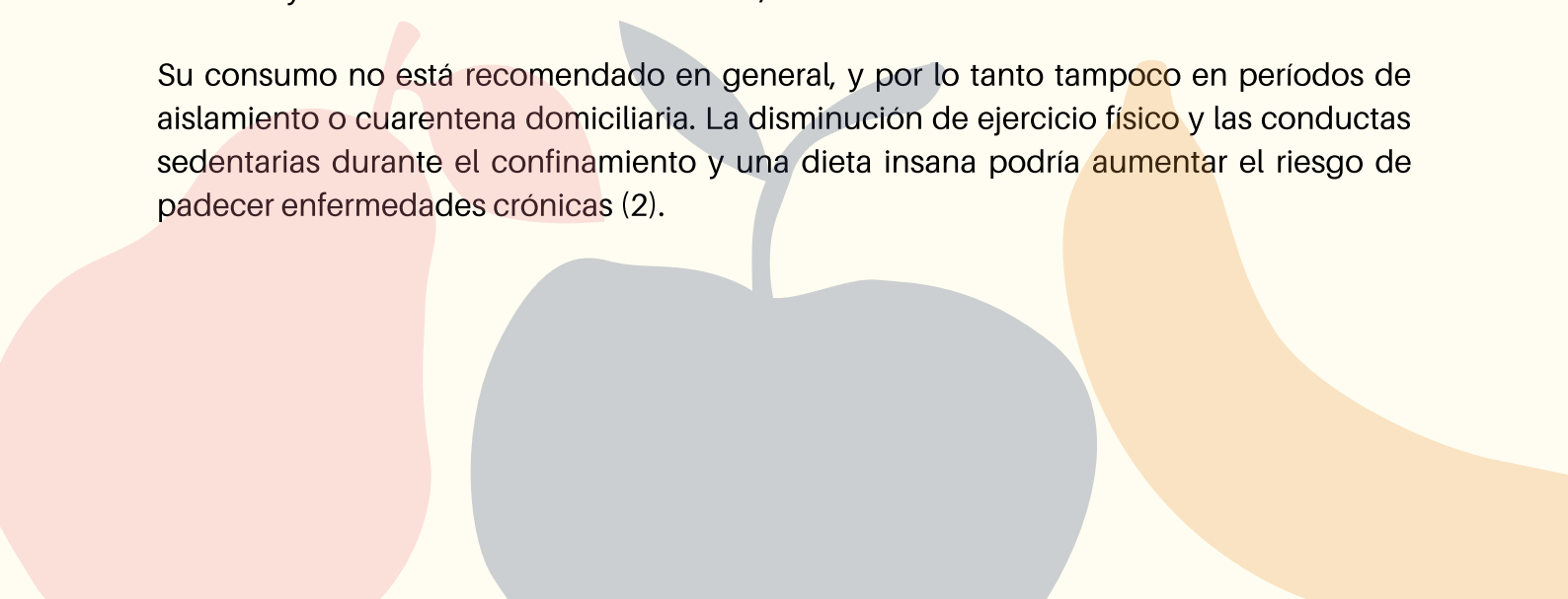
Es importante combinar este grupo de alimentos con verduras crudas o cocidas. Una pequeña cantidad de carne alcanza para enriquecer guisos y otros platos (1).

LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, YA QUE SON RICOS EN AZÚCAR, GRASA Y SAL

Se recomienda limitar el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados en la alimentación diaria. Estos productos tienen sal invisible, grasas, azúcares y aditivos (1).

El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas (2).



SUGERENCIAS

Se recomienda cocinar sin sal y de ser necesario agregarle un poco al finalizar la cocción.

Evitar llevar el salero a la mesa.

Se puede utilizar condimentos, especias, hierbas frescas en reemplazo de la sal. Ejemplos: jugo de limón, vinagre, cebolla, ajo, hierbas aromáticas y especias en caldos y sopas caseras.

Disminuir el consumo de bebidas y jugos azucarados.

Evitar consumir comida rápida. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).

Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales.

Para poder diferenciarlos, es preciso saber:

ALIMENTOS NATURALES FRESCOS Y MINIMAMENTE PROCESADOS

Se recomienda consumir

Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o de animales que no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se han sometido a un procesamiento sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias (1).

ALIMENTOS PROCESADOS

Se recomienda moderar su consumo

Alimentos obtenidos a través de procedimientos de extracción y purificación de sustancias específicas existentes en los alimentos frescos, cuyo objetivo es transformarlos en ingredientes culinarios o de la industria alimentaria. Ej: de procesamientos: prensado, molienda, refinamiento, otros (1).

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Se recomienda limitar o evitar su consumo

Productos alimentarios obtenidos a partir de la combinación de ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Incluyen la adición de ingredientes industriales, aditivos y conservantes que incorporan alto contenido de grasas, azúcares y/o sal (1).

Si bien en las Guías de Alimentación para la población Argentina e nombran como “Alimentos de consumo opcional”, no deberían formar parte de la alimentación diaria porque su consumo excesivo puede dañar nuestra salud. Son alimentos con gran palatabilidad (sabor agradable al paladar) por el contenido de azúcares, sal y/o grasas lo que hace difícil limitar su consumo. Son productos de fácil acceso y disponibilidad en la mayoría de los kioscos, supermercados, escuelas y lugares de trabajo. Tienen presentaciones llamativas para los niños y la familia, utilizan personajes como dibujos animados y figuras públicas, regalos, promociones, en sus publicidades como estrategia para estimular su consumo (1).

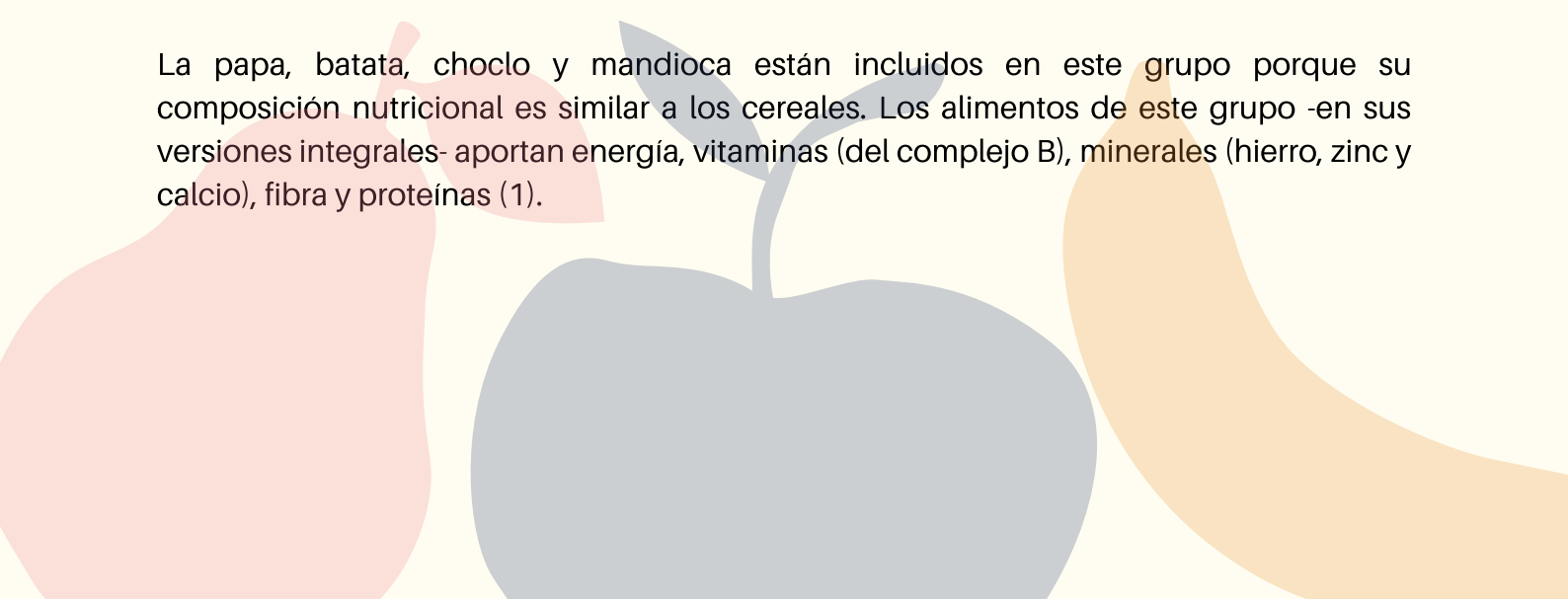
Actualmente la OMS indica que el consumo de azúcar agregada, debe representar menos del 10% del total de la energía diaria, para una dieta promedio de 2.000 kilocalorías, esto equivale a 50 gramos de azúcar por día (10 cucharaditas). Ésta indicación abarca solamente el azúcar agregado o libre, es decir, el azúcar añadido a los alimentos y bebidas durante su preparación, tanto en la fabricación como en el hogar y excluye a los azúcares presentes naturalmente en los alimentos, como es el caso de las frutas.

INCORPORAR CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES A LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Se recomienda consumir 4 porciones por día.

1 porción equivale a: 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica (1).

La papa, batata, choclo y mandioca están incluidos en este grupo porque su composición nutricional es similar a los cereales. Los alimentos de este grupo -en sus versiones integrales- aportan energía, vitaminas (del complejo B), minerales (hierro, zinc y calcio), fibra y proteínas (1).



Si llevas a cabo una alimentación vegana y vegetariana, tener en cuenta que las proteínas procedentes de una variedad de alimentos vegetales (legumbres, cereales, frutos secos, huevos, seitán, tofu), durante el transcurso del día, proporciona cantidad suficiente de todos los aminoácidos esenciales, sin necesidad de tener presente en el mismo plato legumbres y cereales (a los fines de desmitificar la necesidad de una combinación de alimentos para lograr una proteína completa) (7). Se recomienda un consumo diario de legumbres y soja de 1 a 3 porciones por día (acorde a cada necesidad fisiológica y tipo de alimentación) y 6 o más porciones de cereales preferentemente integral (acorde a la etapa biológica y tipo de alimentación) (8).

LEGUMBRES: arvejas secas, lentejas, lentejones, lentejas rojas o turcas, soja, porotos alubia, porotos aduki, porotos pallares, porotos mung, garbanzos, habas, entre otros.

CEREALES: hay gran diversidad, siempre es preferible elegir las variedades integrales: arroces (blanco, integral, doble carolina, yamaní, negro, salvaje, basmati, carnaroli, etc.), maíz (en forma de grano y harinas), trigo (en forma de granos, harina blanca o integral, salvado de trigo, germen de trigo, sémola, trigo burgol, pasta y panes), avena (salvado de avena), cebada, centeno, trigo sarraceno, cous cous, amaranto, harina de algarroba, harina de arroz, mijo, quínoa, sorgo, otros.

CEREALES SIN GLUTEN: Harina de arroz, harina de maíz, harina de mandioca, quínoa, amaranto, harina de algarroba, sorgo, mijo, trigo sarraceno (alforfón) con todos ellos se pueden elaborar budines, muffins, tortas, ensaladas, albóndigas, panes, galletitas caseras, hamburguesas o mezclar estos cereales con yogur o leche (1).

Aportes de fibra

MÁS FIBRA: Arroz integral, cebada, centeno, trigo, trigo sarraceno, choclo, quínoa, amaranto, mijo, avena arrollada, trigo partido/ burgol, salvado de avena, salvado de trigo.

NULA CANTIDAD DE FIBRA: Harina de trigo, harina de maíz (polenta), panes, pasta y galletas a base de harina común, pan de hamburguesa, pan lactal envasado sin salvado, pionono, almidón de maíz (maicena) (1).



FORMAS DE INCLUIR CEREALES Y LEGUMBRES

Cereales y legumbres como plato principal, guarnición o postre, variando las recetas y los diferentes tipos en el mismo grupo de alimentos.

Se recomienda incorporar otras legumbres además de lentejas y garbanzos, que son las que más se consumen en nuestra población.

Para reducir el tiempo de cocción de las legumbres, dejar en remojo la noche anterior, esto permite que se ablanden (1).

Preferir panes integrales o con agregado de semillas en desayunos o meriendas.

Elegir cereales en copos sin azúcar e integrales, avena, germen de trigo, y combinarlos con frutas, leche o yogur.

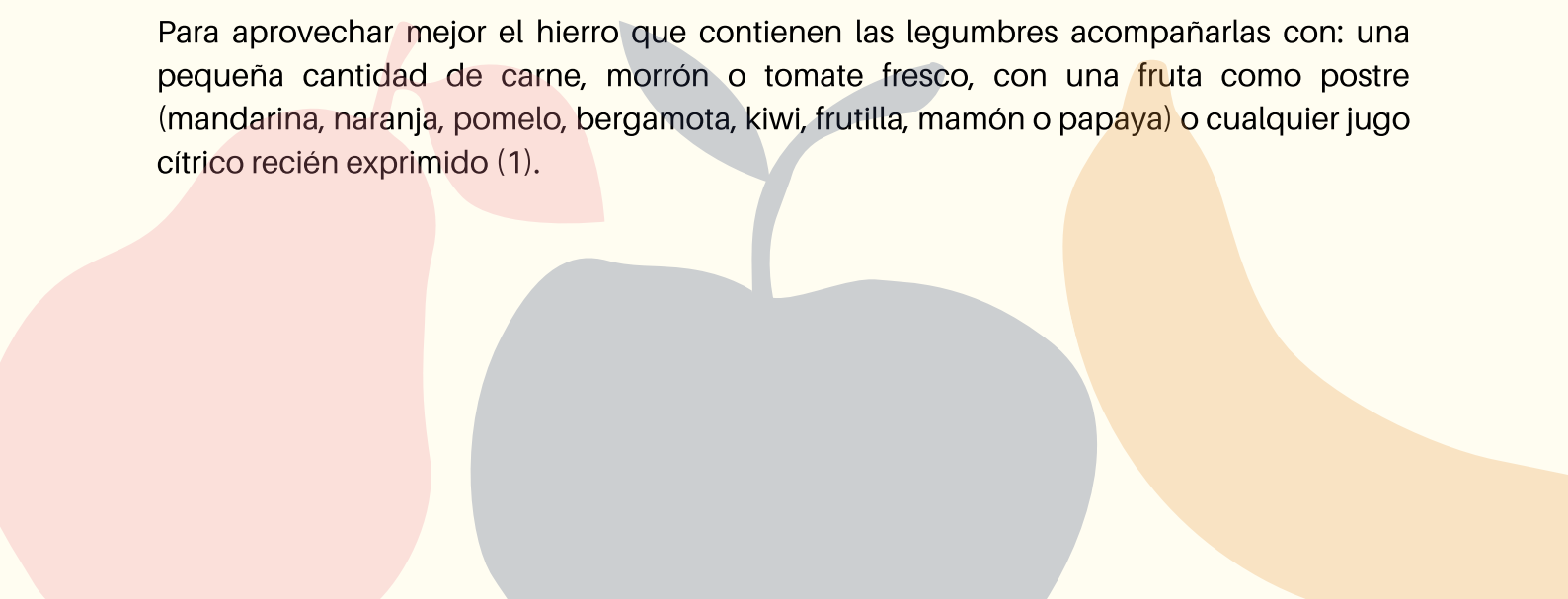
Las legumbres también pueden ser preparadas en forma de bizcochuelos, galletas caseras, panqueques, etc.

Un dato interesante: las legumbres se pueden consumir germinadas a través del remojo con agua, sin la necesidad de cocinarlas, conservando muchas de sus propiedades nutricionales intactas y ahorrando el gas de la cocción (1).

Combinaciones nutritivas

Una o dos veces por semana reemplazar la carne por: Polenta preparada con leche y queso; Avena, harinas de cereales, copos con leche descremada; Mezclar legumbres con cereales como arroz, fideos o polenta (usar una parte de legumbres por cada tres de cereales); Milanesa o hamburguesa de legumbres o cereales; Guiso de porotos y arroz integral con verdura.

Para aprovechar mejor el hierro que contienen las legumbres acompañarlas con: una pequeña cantidad de carne, morrón o tomate fresco, con una fruta como postre (mandarina, naranja, pomelo, bergamota, kiwi, frutilla, mamón o papaya) o cualquier jugo cítrico recién exprimido (1).



INCLUIR LECHE, YOGUR Y QUESO A LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Se recomienda consumir 3 porciones al día.

1 Porción equivale a: 1 taza de leche líquida (200-250 cc); 3 cucharadas soperas al ras de leche en polvo; 1 vaso de yogur (200 g); 1 porción de queso fresco (tamaño cajita de fósforo); 3 fetas de queso de máquina; 6 cucharadas al ras soperas de queso untable; 3 cucharadas al ras de queso de rallar; 4 cucharadas al ras de ricota (1).

Son fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas (A, B2, B12 y D) y minerales (calcio, fósforo y magnesio) (1).

Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado). Las grasas de la leche, yogur y quesos son predominantemente saturadas, pudiendo aumentar el LDL colesterol (colesterol malo) y disminuir el HDL colesterol (colesterol bueno) (1).

A partir de los 2 años se recomienda consumir leche, yogur o quesos semi o totalmente descremados. Un vaso al día de 200 ml de leche descremada aporta un 21 % de las necesidades de proteínas y un 8 % de las de micronutrientes esenciales de un niño de 5 años, (FAO).

La realización diaria de actividad física y una apropiada exposición al sol (10-15 minutos/día) durante toda la vida son importantes para la síntesis adecuada de vitamina D. En latitudes extremas, como la de nuestra provincia, es necesaria la suplementación en la población, en especial en grupos vulnerables.

Aquellas personas que lleven una alimentación ovovegetariana o vegana para lograr una ingesta adecuada, deberá incluir de manera diaria alimentos fuentes de calcio vegetal tales como bebidas y yogures vegetales fortificados, crucíferas como brócoli, kale, coliflor, bok choy, tofu fortificado, higos, alubias blancas, frutos secos y semillas como almendras, semillas de sésamo, tahini. También en vegetales de hojas verdes como rúcula, acelga y hojas de nabo (7).

Cuando se habla de la recomendación del consumo de derivados fermentados, como el yogur, kéfir de leche y bebidas lácteas fermentadas, se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas, etc., que contienen una cantidad importante de azúcar añadido.

Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una microbiota intestinal más saludable (2).

Es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures donde podemos contribuir a una microbiota intestinal más saludable (2).

YOGUR CASERO

Para hacer yogur casero natural necesitamos:

- 1 l de leche (si es descremada mejor).
- 100 g de yogur natural.

Forma de preparación:

Hervir la leche y dejar enfriar hasta que este apenas tibia, mezclar con el yogur integrando bien para que no queden grumos, si se va a saborizar o endulzar, se hará en este momento. Colocar en un recipiente con tapa, dejar por 6 hs en un lugar tibio. Una vez listo el yogur, refrigerar. Si se utiliza un yogur saborizado (ejemplo de vainilla) se obtendrá un yogur del mismo sabor. Hay varias opciones dulces y saladas para utilizar yogur casero, natural o saborizado.

Opciones dulces:

Convertirlo en un postre colocándole una cucharadita de miel y frutas. Hacer helados de yogur, mezclarlo con frutas frescas procesadas y congelarlo.

















Opciones saladas:

Se puede hacer un aderezo con yogur natural, ajo y perejil fresco; Mezclar el yogur natural con palta pisada, semillas y cebolla finamente picada, para obtener un aderezo saludable; Se puede usar como ingrediente en salsas para pastas, ya que es un sustituto para la salsa blanca (1).



PREPARAR SNACKS SALUDABLES Y DE FÁCIL CONSUMO

Opciones para comer entre comidas

-  1 fruta fresca, asada o en compota sin azúcar (pera, manzana, etc.)
-  1 taza de ensalada de frutas frescas
-  1 taza de postre descremado de leche o 1 vaso de yogur descremado
-  1 vaso de yogur descremado + cereales (avena, copos de maíz sin azúcar)
-  1 rodaja de queso descremado o 1 feta de queso en barra
-  ½ taza de frutas + kéfir de leche
-  1 taza de sopa de verduras casera
-  1 puñado cerrado de frutas secas
-  1 vaso de bebida vegetal (almendras, coco, avena, sésamo..) con una fruta a elección
-  1 trocito de queso tofu con rodajas de tomate y rucula Bastones de zanahoria con hummus de garbanzos
-  1 rodaja de pan integral con pasta untada de girasol
-  1 vaso de yogur + 1 cucharada sopera de semillas de chía, lino, sésamo, girasol u otras (sin agregado de sal)
-  1 vaso de licuado de frutas, endulzado naturalmente con 3 frutas desecadas (dátiles previamente hidratados con agua caliente, sin carozo y sin el agua de remojo para licuar juntamente con la fruta)
-  1 puñado cerrado de semillas de calabaza
-  1 taza de helado de frutas (elegir la fruta de estación preferida, pelar y cortar en cubos, congelar por 3 horas, luego procesar con un poco de agua hasta que tome una consistencia cremosa, consumir en el momento o conservar en el congelador)
-  ½ fruta, fileteada con queso untado o miel sobre una rodaja de pan.

CONSUMIR ALIMENTOS ELABORADOS EN CASA

Aprovechar este tiempo en casa para experimentar recetas nuevas, los niños aprenden habilidades culinarias cuando comparte ese momento con otro que le enseña a hacerlo junto a él. Practicar cocina de aprovechamiento, utilizando los sobrantes de otros guisos para preparar nuevos platillos y evitando el desperdicio (tortillas, sopas, caldos, croquetas, etc.).

FAVORECER LA COMENSALIDAD

En familias que no poseen miembros positivos de covid-19, aprovechar para compartir los alimentos en familia. El momento de la comida no se trata solo de alimentarse, sino que es un espacio donde la familia o el grupo comparten y transmite sus valores, es decir su identidad cultural (1). Es un espacio de contención, un momento en el cual se pueden generar lazos de un enorme aprendizaje, de afecto, de comunicación con el otro y contención.

Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones. El ritmo de vida muchas veces nos lleva a comer apurados, sin disfrutar de los alimentos.

Comer acompañados cuando sea posibles, conversar e intercambiar ideas con otros y disfrutar de las comidas.

PREFERIR ELEGIR ALIMENTOS DE TEMPORADA, AGROECOLÓGICOS Y DE PROXIMIDAD

El cambio en los patrones de consumo evoluciona a medida que el virus SARS-CoV2 se expande a lo largo del mundo, es necesario fomentar el consumo local -responsable, saludable y sostenible- y las práctica de la autoproducción, mediante huertos familiares y huertos urbanos o comunitarios, tenencia de aves de corral.

Realizar compras en negocios locales para reactivar la economía de la localidad, evitando alejarse de casa y aglomeraciones, en medida de las necesidades familiares. Evitar el exceso de empaques y cuidando la cantidad de desechos (6).

La agroecología nos ofrece como resultado el cultivo de frutas y verduras sanas, soberanas y seguras, entendiendo a la esta como un sistema de producción que trata de utilizar los recursos de la tierra, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y la actividad biológica y al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y agrotóxicos para proteger el medio ambiente y la salud humana. Se tienen en cuenta la selección de semillas y su resguardo, el reciclaje de materias orgánicas mediante el compostaje; la conservación del agua, entre otros.

La agroecología nos ofrece como resultado el cultivo de frutas y verduras sanas, soberanas y seguras, entendiendo a la esta como un sistema de producción que trata de utilizar los recursos de la tierra, dándole énfasis a la fertilidad del suelo y la actividad biológica y al mismo tiempo, a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y agrotóxicos para proteger el medio ambiente y la salud humana. Se tienen en cuenta la selección de semillas y su resguardo, el reciclaje de materias orgánicas mediante el compostaje; la conservación del agua, entre otros.

COMPRÁ LO QUE NECESITES PARA EVITAR EL DESABASTECIMIENTO Y CONSERVA LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE

No comprar exceso de alimentos ya que se deja a otras personas sin poder comprar los alimentos que también necesitan. No realizar compras de pánico ya que puede provocar el desabastecimiento de alimentos, desperdicios innecesarios y encarecer el producto en un futuro cercano, para ello se recomienda preparar una lista de los alimentos realmente necesarios antes de salir de compras o pedir los alimentos de entrega a domicilio (6).

SE SUGIERE

Planear los menús de forma semanal o quincenal. Esto puede servir para economizar tiempo a la hora de comprar y cocinar, para ahorrar dinero y para evitar el desperdicio de alimentos y puede convertirse en una actividad familiar entretenida.

En ese contexto, se puede diseñar un plan en función a las oportunidades de acceso a los alimentos y el presupuesto disponible.

Identificar con qué alimentos se cuenta en casa, y priorizar el uso de alimentos frescos (como frutas, verduras y alimentos de origen animal) o los que estén más próximos a caducar.

Fraccionar y conserva en recipientes adecuados, con su fecha de elaboración.

Elegir para el consumo los que tengan fecha de elaboración más lejana.

Referencias bibliográficas

1. Guías Alimentarias para la población argentina. ministerio de salud y desarrollo social de la nación. 2018
2. 7 recomendaciones del documento de Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 desarrollado por la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y la Red de Nutrición basada en la evidencia.
3. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-47872-4>
4. <https://www.redalyc.org/pdf/610/61030106.pdf>
5. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v16n1/rpr14112.pdf>
6. Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19. México Conexión Nutrición Suplemento 2. 2020 <https://conexionnutricion.com>
7. Academy of Nutrition and Dietetics. <https://www.eatrightpr.org>
8. Mangels R y col (2011) The Dietitian 's Guide to Vegetarian Diets



Anexos

ANEXO I

Recomendaciones para la higiene en el hogar

FUENTE: Recomendaciones para Establecimientos Escolares - Prevención de Enfermedades Infecciosas. CEIS - Ministerio de Salud - Provincia de Tierra del Fuego.



Recomendaciones para Establecimientos Escolares - Prevención de Enfermedades Infecciosas



Recomendaciones para Establecimientos Escolares - Prevención de Enfermedades Infecciosas



Lavado de manos

Una adecuada higiene de manos puede realizarse a través de dos acciones sencillas que requieren de un correcto conocimiento de ambas técnicas:

Lavado de manos con agua y jabón

Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

Es importante higienizarse las manos frecuentemente, sobre todo:

- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.

Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40-60 segundos.
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

- El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.
- Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 - 30 segundos.

En caso de observarse a simple vista suciedad en las manos, las soluciones a base de alcohol pierden eficacia y debe realizarse el lavado de manos con agua y jabón.

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b

Frótese las palmas de las manos entre sí;

2

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4

Frótese la palma de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8

Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud no brinda todas las precauciones necesarias para completar la información contenida en este documento. En ningún caso, el material publicado es distribuido sin garantía de ningún tipo, ni sea expresada o implícita. Comprende al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su publicación. La OMS agradece a los hospitales Universitarios de Ginebra (ULG) su participación a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación y apoyo en la redacción de este material.

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

Adecuada higiene respiratoria

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar. Esto es importante, sobre todo, cuando las personas presentan signos y síntomas de una infección respiratoria como resfríos o gripe.

Medidas respiratorias

- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- Usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos utilizados.
- Limpiar las manos después de toser o estornudar.
- Utilizar soluciones a base de alcohol o lavandina para desinfectar.
- Mantenga el distanciamiento social de al menos 1,5 metros de distancia entre usted y las demás personas. Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus (1).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo (1).
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo. Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas (1). Ante cualquier consulta comunicarse vía telefonía al 107.

Limpieza, desinfección de superficies y ventilación de ambientes

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias.

Tire a la basura inmediatamente después de su uso los objetos desechables. Evite tocar pañuelos desechables usados y otros materiales de desecho cuando vacíe los cestos de basura. Lávese las manos con agua y jabón después de vaciar los cestos de basura y tocar los pañuelos desechables usados y desechos similares.

Con la **limpieza** no se destruyen los microbios de las superficies de los objetos. Para la limpieza se utiliza un jabón (o detergente) y agua, para remover físicamente los microbios de las superficies. Este proceso no necesariamente destruye los microbios, pero al quitarlos, reduce su cantidad y el riesgo de propagar una infección.

Con la **desinfección** se destruyen los microbios en superficies u objetos. Para la desinfección se utilizan productos químicos que matan a los microbios en superficies u objetos. En este proceso no necesariamente se limpia la suciedad de las superficies ni se remueven los microbios, pero al destruirlos en una superficie que ha sido limpiada, se reduce aún más el riesgo de propagar una infección. Para que este proceso sea eficaz, debe limpiarse la superficie previamente.

Se recomienda limpiar profundamente periódicamente las superficies y objetos que se tocan a menudo, como escritorios, mostradores, manijas de puertas, teclados de computadoras, herramientas de apoyo para la enseñanza, canillas de agua, teléfonos, juguetes, etc. Y realizar una desinfección diaria de estos objetos que se llevan al exterior: llaves, celulares, billeteras, tarjetas, carteras, relojes, etc.

Método de limpieza y desinfección

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente. Siga siempre las instrucciones en las etiquetas de los productos de limpieza y los desinfectantes para verificar que el producto sea aprobado y la fecha de vencimiento del mismo.

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.):

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua.
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos. Se recomienda utilizar guantes para proteger las manos cuando se utilizan soluciones con cloro.

Puede utilizarse toallitas desinfectantes o una rejilla embebida en una solución desinfectante para limpiar los artículos electrónicos que se tocan con frecuencia, como teléfonos y computadoras. Preste mucha atención a las instrucciones para utilizar las toallitas desinfectantes. Puede que sea necesario utilizar más de una toallita para mantener húmeda la superficie por el tiempo requerido para desinfectar. Asegúrese de que los aparatos electrónicos se puedan limpiar con estos líquidos limpiadores y desinfectantes.

Lave y desinfecte habitualmente los utensilios para comer.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

PREMISAS IMPORTANTES

- *Nunca se mezclará la lavandina con el detergente debido a que esta unión es altamente tóxica, y a su vez la acción desinfectante se inactiva.
- *Todos los elementos de limpieza deben ser lavados después de su uso y luego guardados en lugar seco y ventilado.
- *Ningún elemento utilizado en la limpieza deberá quedar sumergido en líquidos.
- *Toda dilución de lavandina debe ser usada en un período no mayor de 24 hs.
- *No mezclar para su uso elementos de limpieza de baños y cocinas.
- *Almacenar la lavandina en un lugar fresco, y protegida de la luz solar.
- *Manténganse informados y siga las instrucciones de los profesionales sanitarios.

Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información actualizada y fehaciente (1).

ANEXO II

Higiene y seguridad de los alimentos

Compra segura:

- Compra en el lugar más cercano a tu domicilio.
- De ser posible, seleccionar un integrante del grupo familiar, que no se encuentre entre los grupos de riesgo y que no posea síntomas respiratorios, para salir a comprar.
- Evitar salir a diario de ser posible, se recomienda hacer una compra general, y permanecer lo justo y necesario en los locales de expendio.
- Planificar el menú semanal, esto permite ser más preciso a la hora de comprar, gastar menos y ser más eficiente con la compra y las posibilidades familiares.
- Al comprar evitar tocar los alimentos que no se va a llevar y deambular entre las góndolas.
- Mantener la distancia social durante la compra.
- Mantener las medidas respiratorias durante la compra.
- Al volver al hogar lavarse las manos de la forma recomendada, higienizar los envases antes de abrirlos, y volver a lavarse las manos después de organizar los productos, desinfectar las superficies donde estuvieron apoyados.

Higiene de los alimentos

Seguir buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos. La higiene de alimentos es un requisito previo para la seguridad alimentaria y una dieta saludable. Solo los alimentos seguros son alimentos saludables. Cuando se preparen alimentos, es importante seguir buenas prácticas de higiene para evitar la contaminación y las enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Reforzar las medidas de limpieza en la cocina, la vajilla se puede desinfectar con agua y lavandina (2 cucharadas soperas de cloro en 5 litros de agua ó medio balde de agua).
- Los paquetes y botellas cerrados se pueden limpiar y desinfectar.
- Limpiar y desinfectar frutas y verduras de la siguiente manera:
 1. Lavar bajo el chorro de agua y friccionar.
 2. Sumergir en agua con lavandina (3 gotas de lavandina por litro de agua ó 1 cucharadas soperas en 5 litros de agua).
 3. Dejar actuar por 10 minutos.
 4. Enjuagar, escurrir y dejar secar.

ANEXO III

Recomendaciones para reducir el estrés durante el aislamiento social

SE SUGIERE

Es fundamental informarse, lo justo y necesario, para no producir una recarga de información y confusión. Las noticias pueden aumentar la ansiedad, angustia e incertidumbre. Acotar el tiempo de programas informativos entre 1 ó 2 horas por día. Usar las redes sociales y medios de comunicación personal (WhatsApp, Facebook, twitter, Instagram, etc.) de forma responsable, compartir información confiable. Mantenerse en contacto con los seres queridos. Establecer rutinas y horarios, aprovechar para disfrutar cada momento. Escuchar a los niños y personas mayores, permitir que se expresen sus sentimientos y miedos. Seleccionar entretenimientos en familia, como juegos de mesa, películas, rutinas de actividad física; pero también pasar tiempo a solas para hacer cosas individuales.

Ante la pandemia de COVID-19, que se ha desarrollado con una cantidad exponencial de contagios, también se ha acompañado de sobre información, que dificulta que las personas encuentren fuentes confiables y orientación confiable cuando la necesiten (1).

Dada esta situación, la obtención de información a través de Internet y de redes sociales, sin verificar si es correcta o no, afecta negativamente la vida cotidiana, el comportamiento y la salud de las personas (2,3).

En medio del aislamiento social, las redes sociales se han convertido en la base de la vida social, el medio por el cual se sabe de las familias, amigos y compañeros de trabajo, así como la mayor fuente de entretenimiento. A medida que aumenta el aislamiento físico, las redes sociales y la web se convierten en la ventana a la información y de contacto con el mundo (4,5). La propagación de desinformación a velocidades sin precedentes, ha creado un ambiente de incertidumbre, alimentado de ansiedad y discriminación (6). Las redes sociales, videos y apps han permitido conservar comunicación con la familia, continuar la actividad laboral desde casa (teletrabajo) (7), poder obtener y compartir ayuda e información sustentada en la evidencia y también de parte de las autoridades nacionales e internacionales.

Referencias bibliográficas

1. Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19. México. Conexión Nutrición. Suplemento 2. 2020 <https://conexionnutricion.com>
2. Donovan J. Here's how social media can combat the coronavirus "infodemic." MIT Technology Review [Internet]. 2020 Mar 17 [cited 2020 Apr 5]; Available from: <https://www.technologyreview.com/s/615368/facebooktwitter-social-media-infodemic-misinformation/>
3. COVID-19: Infodemic spreads faster than pandemic [Internet]. [cited 2020 Apr 5]. Available from: <https://www.aa.com.tr/en/latest-on-coronavirus-outbreak/covid-19-infodemic-spreads-faster-thanpandemic/1786381>
4. Ortiz-Ospina E, Roser M. Loneliness and Social Connections. Our World in Data [Internet]. 2020 Feb 14 [cited 2020 Apr 5]; Available from: <https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>
5. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. J Family Med Prim Care. 2019 Apr;8(4):1297–300.
6. Stanford University. Why fake news about coronavirus is appealing (and how to avoid it) | Stanford News [Internet]. Stanford News. 2020 [cited 2020 Apr 5]. Available from: <https://news.stanford.edu/2020/03/16/fake-news-coronavirus-appealing-avoid/>
7. Liang L-H. How Covid-19 led to a nationwide work-from-home experiment. BBC [Internet]. [cited 2020 Apr 5]; Available from: <https://www.bbc.com/worklife/article/20200309-coronavirus-covid-19-advice-chinas-work-at-home-experiment>



ANEXO IV

FUENTE: Recetario regional. GAPA. Herramientas para ofrecer educación alimentaria y nutricional.

PASTEL DE BERENJENAS

Ingredientes para 4 porciones

1 Kg de berenjenas. 300 de puré de tomate. 1 cebolla. 800 g de carne vacuna, retirar grasa visible o de pollo sin piel (picar). 1 zanahoria. 150 g de queso preferentemente reducido en grasa. Ajo a gusto. Condimentos a gusto.

Preparación

Cocinar en una olla con poca agua la cebolla cortada en cubos, junto con el ajo y la carne picada. Agregar el puré de tomate. Condimentar. Por otro lado, lavar con agua segura las berenjenas, cortarlas en láminas y cocinarlas por unos minutos en agua hirviendo. Colocar en una fuente para horno, una capa de salsa, arriba una capa de berenjenas, una de zanahoria rallada, luego nuevamente salsa y así hasta terminar los ingredientes, por último agregar el queso preferentemente bajo en grasa. Cocinar en horno durante media hora.

Dato

Esta preparación aporta calcio y vitamina D, que ayudan a formar huesos y dientes fuertes, y también fibra, que mejora el funcionamiento de los intestinos. Las recetas tradicionales nos permiten adaptar los ingredientes que resultan más fáciles de conseguir en cada lugar! Se pueden incorporar al relleno otras verduras como choclo, zapallo, arvejas, acelga, y también otro tipo de carne como la de pescado.

MEDALLONES DE LENTEJAS, CALABAZA Y AVENA

Ingredientes para 4 porciones

2 tazas de lentejas. 1 taza de avena (humedecer con agua). 800 de calabaza. 1 cebolla. Ajo picado a gusto. Harina de trigo o maíz c/n. Condimentos a gusto.

Preparación

Remojar las lentejas por 8 a 10 horas. Escurrir y cocinarlas en agua segura hasta que estén tiernas. Incorporar el resto de los ingredientes, mezclarlos y agregar harina hasta formar una pasta. Armar bocaditos con las manos humedecidas. Colocarlos en una asadera con poco aceite y hornear hasta que se doren.

Dato

Si se condimentan estos medallones con jugo de limón, el cuerpo utiliza mejor el hierro de las legumbres. Otra opción es acompañarlas con rodajas de tomate. No tires las semillas de zapallo!... se lavan, escurren y tuestan unos minutos en el horno. Sirven como colación o para ensaladas. Aportan fibra y son muy nutritivas!

PASTEL DE ZAPALLO CON CARNE

Ingredientes para 4 porciones

½ Kg de carne vacuna (retirar grasa visible). 1 cebolla. ½ ají. 1 zanahoria. Ajo c/n. 1 Kg zapallo anco. Condimentos a gusto.

Preparación

Lavar con agua segura el zapallo, pelarlo, cortarlo y hervirlo hasta que esté tierno para hacer puré. Para el relleno: Cortar cebolla, ají y zanahoria en cubos pequeños. Rehogarlos en una olla con un poco de agua hasta que estén tiernos. Agregar el ajo picado y luego la carne picada. Cocinar hasta que la carne no posea color rosado. Para el armado: colocar la mitad del puré de calabazas, encima el relleno de carne, y finalizar con el puré restante. Hornear.

Dato

La preparación aporta proteínas y zinc, necesarios para un buen crecimiento y desarrollo y hierro para prevenir anemias. Se pueden utilizar cortes de carne económicos o carne de ave, pescado, cerdo, conejo, mulita, etc. Conviene mezclar con verduras o queso rallado para incluir más alimentos de otros grupos!

ZAPALLITOS RELLENOS

Ingredientes para 4 porciones

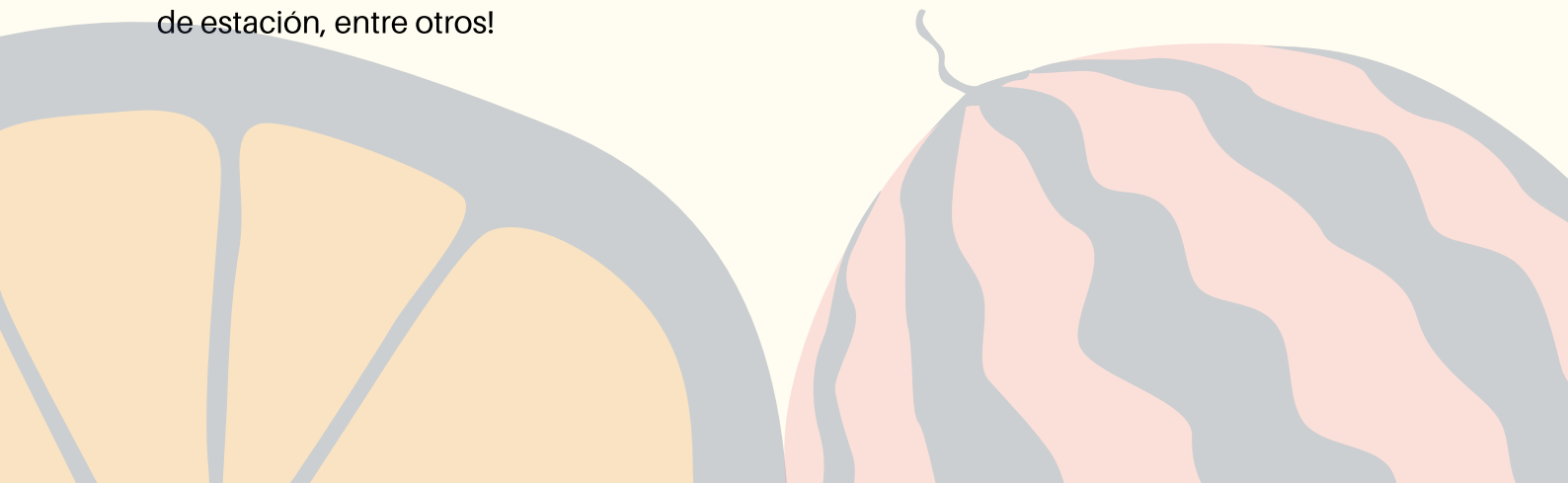
4 zapallitos. ½ Kg de pollo sin piel. 1 cebolla. 1 zanahoria. 1 taza de arroz integral. 150 gr de queso preferentemente reducido en grasa. Condimentos a gusto.

Preparación

Lavar los zapallitos con agua segura y hervirlos por 5 minutos. Cortarles una tapa y retirar toda su pulpa. Reservar para el relleno. Rehogar en una olla con agua las cebollas previamente picadas y las zanahorias ralladas. Agregar el pollo en cubos pequeños y cocinar. Incorporar la pulpa reservada y el arroz integral hervido. Para el armado, colocar el relleno dentro de los zapallitos y por encima queso fresco. Hornear hasta que gratine.

Dato

El arroz integral aporta energía, se digiere más lentamente que el arroz blanco y aporta más nutrientes. Variar el tipo de relleno según disponibilidad de alimentos. Otras opciones serían atún enlatado al natural, carne vacuna picada sin grasa visible, verduras de estación, entre otros!



BUDÍN DE ACELGA Y POLLO

Ingredientes para 4 porciones

2 atados de acelga. 1 vaso de leche preferentemente descremada. 1 cucharada de harina de trigo o maíz. 1 cucharada de aceite. ½ Kg de pollo sin piel. Condimentos a gusto.

Preparación

Lavar con agua segura la acelga, hervirla, escurrirla y cortarla finamente. Reservar. Aparte, hacer una salsa blanca con el aceite, harina y leche. Procesar el pollo o cortarlo en trozos. Unir la verdura picada con la salsa blanca, el pollo y agregar los huevos. Colocar en un molde aceitado y hornear a baño maría.

Dato

La preparación aporta proteínas de buena calidad, hierro, fibra, vitaminas y minerales, necesarias para un crecimiento adecuado. No tires las pencas de la acelga!

PENCAS DE ACELGA EMPANADAS

Preparación

Cortar las pencas en forma pareja. Batir huevos junto con leche y condimentos a gusto. Luego pasar las pencas por el batido, empanarlas en avena y/o pan rallado y cocinar en horno.

Dato

Pueden servirse acompañadas de arroz, ensaladas, o bien colocarse en una fuente y por encima agregarle rodajas de tomate y queso, una excelente variante de pizza!



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS CON ARROZ PRIMAVERA

Ingredientes para 4 porciones

1 ¼ de taza de lentejas. 1 huevo. Ajo. c/n. Perejil fresco c/n. 1 zanahoria. Pan rallado, avena o salvado de avena c/n. 1 taza de arroz preferentemente integral. ½ lata de arvejas. 1 tomate. 1 planta de lechuga. 150 g de queso preferentemente reducido en grasa. Condimentos a gusto.

Preparación

Remojar las lentejas durante 8-10 horas. Escurrir y cocinarlas en agua segura hasta que estén tiernas. Hacer un puré. Agregar los huevos y las zanahorias ralladas. Incorporar pan rallado, avena o salvado de avena hasta formar una pasta y darle forma de hamburguesa. Colocarlas en una placa levemente aceitada y hornear 10 minutos. Luego, colocarles queso por encima y gratinar por 10 minutos más. Para la guarnición, hervir el arroz integral, una vez cocido, mezclarlo con tomates cortados en cubos, lechuga cortada y arvejas.

Dato

La preparación aporta energía, que es el combustible necesario para que el cuerpo pueda realizar todas sus funciones, hierro, importante para un adecuado desarrollo, y fibra. Es un excelente reemplazo de la carne, ya que posee proteínas de buena calidad nutricional, por poseer lentejas y arroz!

PESCADO GRATINADO CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes para 4 porciones

800 g de pescado o filetes (gatuzo, merluza, pejerrey, trucha, etc.). 1 cebolla. 1 puerro. 1 zanahoria. Ajo c/n. ½ Kg papa. 150 g queso preferentemente reducido en grasa. Condimentos a gusto.

Preparación

Engrasar con aceite (1 cda) una asadera y colocar rodajas gruesas de cebolla. Distribuir los filetes de pescado por encima y hornear 20 minutos. Agregar el queso en cubos y hornear durante 10 minutos más. Para la guarnición, cortar las zanahorias en cubos y el puerro en rodajas. Lavar las papas y cortarlas con piel. Hornear todas las verduras hasta que estén tiernas. Servir junto con el pescado gratinado.

Dato

La preparación aporta proteínas y grasas de buena calidad, que mejoran la salud del cerebro y el corazón. El queso aporta calcio, necesario para la formación de huesos y dientes. Utilizar siempre las verduras de estación, el precio es más económico. Una opción muy práctica es seleccionarlas, hervirlas y freezarlas en bolsas limpias. De esta manera siempre se cuenta con verduras sin perder demasiado tiempo y no se ponen feas!

SALPICÓN SUREÑO

Ingredientes para 6 porciones

800 g de carne vacuna, cerdo o cordero, retirar grasa visible. 1 zanahoria. 1 lata de arvejas. 1 planta de lechuga. 2 huevos. 2 tomates. 3 cucharadas de aceite para aderezar. Condimentos a gusto

Preparación

Cocinar la carne al horno o por hervido con caldo casero de verduras hasta que esté tierna y cortarla en trozos pequeños. Mezclar las zanahorias ralladas, la lechuga finamente cortada, los tomates en cubos pequeños, los huevos duros picados y las arvejas. Incorporar la carne y mezclar todo.

Dato

Esta receta aporta hierro, fundamental para prevenir anemias. Aporta fibra para que los intestinos funcionen bien, y también vitamina C, que aumenta las defensas del cuerpo para evitar enfermedades. Se puede utilizar las verduras de estación que haya disponibles, así como también distintos tipos de carnes que pudieron haber sobrado de una comida previa! Es muy importante mantener la cadena de frío, conservarlos en heladera hasta el momento de utilizarlos!

GUISO DE QUINOA

Ingredientes para 4 porciones

800 g de carne vacuna sin grasa visible. 1 cebolla. Ají ½. 1 puerro. 1 zanahoria. ½ Kg zapallo. 400 gr quinoa. Perejil fresco c/n. Condimentos a gusto.

Preparación

Lavar las semillas de quinoa, colar y escurrir. Colocarlas en una olla levemente aceitada, y dorarlas. Incorporar las verduras cortadas. Luego la carne trozada. Agregar agua segura hasta cubrir la preparación. Cocinar 15 minutos. Incorporar más líquido a medida que se requiera. Agregar por último perejil fresco picado.

Dato

La preparación aporta energía, combustible necesario para que el cuerpo pueda caminar, correr, pensar, etc. Proteínas de buena calidad, hierro y zinc, necesarios para un correcto crecimiento y desarrollo. Es una excelente opción para personas celíacas. La quinoa también puede reemplazarse por arroz, preferentemente integral. Cuando se compra carne, hay que tener presente que los cortes con hueso como la falda o el hueso con carne son más baratos pero rinden la mitad (o a veces menos) que otros cortes!

CARBONADA

Ingredientes para 4 porciones

1 Kg zapallo. 1 cebolla. Ajo c/n. 800 g de carne vacuna sin grasa visible. 2 tomates. Caldo de verduras c/n. 1 zanahoria. ½ Kg papa. 1 batata. choclo 2 unidades. Condimentos a gusto.

Preparación

Lavar y pelar el zapallo, extraerle las semillas y reservar su pulpa. En una olla, rehogar con agua las cebollas y el ajo picados. Incorporar la carne en trozos, continuar la cocción durante unos minutos y añadir los tomates. Cocinar 10 minutos. Agregar el caldo hasta cubrir todo y continuar su cocción. Incorporar zanahorias, zapallo, papas, batatas en cubos y el choclo rallado. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

Dato

Esta es una preparación apropiada para los fríos días del invierno. Aporta proteínas de buena calidad. La variedad de verduras aportan vitaminas, minerales y fibra. No deseches las semillas de zapallo! Hay que lavarlas, escurrirlas y tostarlas unos minutos en el horno. Te sirven como snacks o para añadir a ensaladas. Aportan fibra y son muy nutritivas!

OMELET CON ENSALADA DE LENTEJAS, VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes para 4 porciones

4 huevos. 80 g de queso preferentemente descremado. 1 pocillo de lentejas. 2 tomates. 1 pepino. 1 pedazo pequeño de repollo blanco. ½ limón para exprimir su jugo.

Preparación

Batir los huevos, calentar una sartén con unas gotitas de aceite, poner el huevo batido, y cocinar hasta que coagule. Cocinar del otro lado y en una mitad añadir el queso, plegar el omelette y terminar la cocción cuando se derrita el queso. Aparte, en un bol mezclar las lentejas previamente hervidas y los vegetales lavados y cortados finamente. Aderezar a gusto con aceite y limón.

Dato

Las proteínas del queso mejoran la calidad de las proteínas de las legumbres, convirtiendo al plato en un excelente reemplazo de las carnes!



POLENTA CON CARNE Y VERDURAS

Ingredientes para 4 porciones

1 Y ½ taza de polenta. 500 g de carne picada. 1 cebolla mediana. 2 zanahorias chicas. 1 pimiento picado. 80 g de queso preferentemente descremado.

Preparación

Hervir 4 tazas de agua y luego agregar la polenta en forma de lluvia sin dejar de remover. Reservar. Aparte, rehogar en agua la cebolla y el pimiento rojo, luego añadir la zanahoria rallada y la carne picada. Mezclar todos los ingredientes y una vez finalizada la cocción condimentar con pimienta, nuez moscada a gusto. Engrasar una fuente apta para horno con 1 cucharada de aceite, esparcir una capa de polenta, luego añadir el relleno de carne, cubrir nuevamente con polenta, agregar el queso fresco y llevar a horno moderado hasta que el queso se derrita

Dato

Para hacer más nutritiva la preparación reemplazar el agua donde cocinaste la polenta por leche preferentemente descremada.

TORTILLA DE ZAPALLITOS CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes para 4 porciones

2 tazas de arroz integral. 1 zanahoria chica. Perejil fresco. ½ limón. 1 cucharada de aceite. 4 huevos batidos, 3 zapallitos verdes, 1 cebolla. Coliflor, brócoli, pimiento rojo

Preparación

Tortilla: poner en una sartén la cebolla, los zapallitos verdes y el aceite. Cocinar hasta que estén casi tiernos, luego adicionar los huevos batidos y esperar hasta que se cocine de un lado. Cuando se desprege la tortilla cocinar del lado contrario unos minutos y listo. Para la ensalada: Colocar en un bol el arroz ya hervido y agregarle la zanahoria rallada o picada, perejil picado, coliflor, brócoli, pimiento, jugo de limón y 1 cucharada de aceite.

Dato

Acompañá todas tus comidas con agua segura para mantener una correcta hidratación!



PASTEL DE PESCADO Y ZAPALLO

Ingredientes para 4 porciones

800 g de pescado o filetes de gatuzo, merluza, pejerrey o trucha, etc. 2 cebollas. 1 puerro. 1 zanahoria. 1 pimiento. Ajo. 1 Kg zapallo. 150 g queso preferentemente reducido en grasa. Condimentos a gusto.

Preparación

Pelar el zapallo, cortarlo y hervirlo hasta que esté tierno, escurrir y hacer un puré. Para el relleno, pelar y cortar en cubos las cebollas y los pimientos. Rehogarlos en una olla con poca agua. Agregar las zanahorias ralladas, el puerro y el ajo picados. Por último, incorporar el pescado cortado en trozos pequeños. Cocinar por unos minutos. Para el armado, colocar la mitad del puré en una fuente. Por encima verter el relleno de pescado. Terminar con el resto del puré. Añadir queso y hornear hasta que gratine.

Dato

El pescado en esta receta aporta proteínas, hierro y grasas de buena calidad, que contribuyen a disminuir el colesterol. El queso aporta calcio y fósforo, contribuye a la formación de huesos y dientes. El zapallo puede reemplazarse total o parcialmente por remolacha, acelga, papa o batata y se tendrá así un plato diferente!

PUCHERO PATAGÓNICO

Ingredientes para 6 porciones

1 Kg de carne de cordero o vacuna sin grasa visible. ½ Kg papas. 1 batata. 1 zanahoria. 2 choclos. 400 g repollo. 1 taza garbanzos. 1 cebolla. Condimentos a gusto.

Preparación

Remojar los garbanzos durante 8-10 horas. Descartar el agua de remojo, y cocinar hasta que estén blancos. Escurrir. En una olla, rehogar con agua las cebollas y las zanahorias cortadas en cubos, y la carne trozada. Luego incorporar la calabaza pelada y cortada en cubos. Cocinar por 10 minutos. Agregar las batatas peladas y cortadas y las papas cortadas con piel. Incorporar agua segura hasta cubrir toda la preparación. Cocinar hasta que estén tiernas. Incorporar los garbanzos cocidos. Por último, agregar los choclos cortados en rodajas y el repollo cortado. Cocinar hasta que todas las verduras estén tiernas.

Dato

Las legumbres aportan energía y fibra, ayudando a que los nutrientes se absorban lentamente. El repollo aporta gran cantidad de agua y potasio, ayudando a eliminar lo que el cuerpo no necesita. Es importante cocinar las verduras enteras y con poca agua, para mantener mejor sus nutrientes. Si hay que cortarlas, hacerlo en trozos grandes. Cuando hay que pelarlas, quitarle una capa muy fina, usar pelapapas!