



alimentación **san** durante la **cuarentena**



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



importancia de una **buena** alimentación



Nos enfrentamos, sin duda alguna, a una situación excepcional, un escenario repleto de incertidumbre, sobreinformación y ambigüedad sobre qué debemos de hacer y cómo. Una situación en la que el miedo y el pánico hacen mella en nuestros pensamientos.

- Esta situación de incertidumbre dispara todos nuestros mecanismos de defensa y nos prepara para sobrevivir, nuestro cuerpo activa una situación de emergencia y de máxima alerta. Nuestras rutinas, que tanta seguridad nos dan, han quedado trastocadas, lo que provoca un nivel de ansiedad que todos tenemos que gestionar de forma diferente.
- Como no puede ser de otra forma, esto va a afectar a nuestra conducta de ingesta, de alimentación. Ya existen estimaciones: la media de aumento de peso puede oscilar entre cuatro y seis kilos en un mes de confinamiento en función de la complejidad, hábitos y control efectivo de la ansiedad.
- Es un auténtico reto psicológico y un desafío para aquellos que viven pendientes de la báscula. Aunque este desafío se puede convertir en un factor de automotivación en situaciones excepcionales como en la que estamos inmersos. La planificación, el autocontrol emocional, el seguir un protocolo profesional y el ejercicio moderado van a ser claves, ya no solo para conseguir mantenerse, sino para seguir progresando en nuestros objetivos de mejora. Ahora disponemos de tiempo y lo tenemos que convertir en nuestro gran aliado.

- Entre nuestras herramientas fundamentales, la báscula no es nuestro enemigo, sino todo lo contrario. Va a ser nuestro compañero de viaje y nos va a orientar en la evolución de los resultados que conseguimos en función de lo que vamos haciendo y con ello mejorar nuestra autoestima por ser capaces de enfocarnos hacia un objetivo y hacer lo posible por cumplirlo, mejorando nuestra motivación y, en definitiva, nuestra salud.
- Según navegamos estos tiempos nunca vistos, muchos/as se preguntan cómo comprar, pedir/ordenar, y preparar alimentos para disminuir la transmisión del nuevo coronavirus. A pesar de que no hay evidencia publicada sobre el contagio de la enfermedad de coronavirus (COVID-19) por tocar alimentos o empaques que hayan estado en contacto con el virus debido a tos o estornudos de personas infectadas, se sabe que el virus que causa COVID-19 puede sobrevivir en superficies y objetos por cierto tiempo. Por esto, se recomienda lavarnos las manos frecuentemente, sobre todo después de tocar objetos cotidianos como perillas, manijas o picaportes. Además de mantener prácticas de distanciamiento social.



compra de **alimentos**

- La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda cuatro pasos para el manejo seguro de alimentos: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.
- El mayor riesgo de contraer el virus al comprar es tocando el carrito o la canasta de compras. Como se mencionó, los coronavirus pueden permanecer en superficies duras como el acero y el plástico (ej. manijas de puertas de coches, manijas de puertas de edificios, las agarraderas del carrito o canasta de compras, los botones de elevadores) hasta por 3 días, por lo que estas son las superficies de mayor riesgo al tocar.
 - Utiliza toallitas húmedas desinfectantes para limpiar todas las superficies del carrito o canasta que toques. Inmediatamente después desecha en la basura la toallita. Ten cuidado de no tocar su cara cuando estés en un lugar público. Lleva contigo gel desinfectante para manos y utilízalo al salir del edificio. También puedes desinfectar las manijas de las puertas del auto y perillas/picaportes de la puerta de casa si las has tocado sin haber desinfectado sus manos.
 - El gel desinfectante puede agotarse en algunas tiendas. Debes de

estar preparado/a y llevar un par de guantes desechables contigo. Colócalos antes de tocar el carrito o la canasta de compras.

- Otra situación de alto riesgo es estar en contacto cercano con otras/os consumidores o personal de la tienda. Mantén una distancia del .5 metros cuando sea posible, como cuando estás esperando en la fila de cajas. Intenta reducir los viajes a la tienda y ve en horas de poca actividad para evitar multitudes.
- Ofrece empaçar tus propios alimentos para disminuir el contacto de otras personas. A pesar de que las filas de auto-pago pueden reducir el contacto con las personas, toma en cuenta que estarás interactuando con otros puntos de infección secundarios, tales como el lector de código de barras, la pantalla de tacto y la cinta transportadora.
- El lavado de manos continúa siendo un paso fundamental para reducir la propagación de COVID-19 y debe hacerse con frecuencia. Al regresar a casa, antes de preparar alimentos y antes de comer, lava tus manos completa y cuidadosamente con agua limpia y jabón durante al menos 20 segundos.



El virus que causa COVID-19 puede sobrevivir en superficies y objetos por cierto tiempo. La evidencia disponible sugiere que esto puede durar hasta 3 días en superficies duras como metal o plástico, y alrededor de 1 día en superficies suaves/blandas como el cartón.

higiene al cocinar alimentos



Si bien es cierto que en la actualidad no hay pruebas que asocien los alimentos o los envases de los alimentos con la transmisión de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), es posible que una persona se infecte al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y, a continuación, tocarse la cara.

- Si bien es cierto que en la actualidad no hay pruebas que asocien los alimentos o los envases de los alimentos con la transmisión de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), es posible que una persona se infecte al tocar una superficie o un objeto contaminado por el virus y, a continuación, tocarse la cara.
- Sin embargo, el riesgo es mayor si se mantiene un contacto directo con otras personas al ir a la compra o recibir un pedido a domicilio. Como siempre, la higiene adecuada es importante al manipular alimentos para prevenir cualquier enfermedad que estos puedan producir.
- Desecha los envases que no sean necesarios en un contenedor para residuos con tapadera. Algunos envases, como las latas, pueden limpiarse con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos. Inmediatamente después, lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo o utiliza un desinfectante de manos que contenga alcohol.
- Lava muy bien con agua corriente los productos no envasados, como la

fruta y las verduras.

- Consejos generales de higiene alimentaria:
 - Lávate las manos insistentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo antes de preparar cualquier alimento.
 - Utiliza tablas separadas para cortar carne y pescado crudos.
 - Cocina los alimentos a las temperaturas recomendadas.
 - En la medida de lo posible, mantén los alimentos perecederos refrigerados o congelados y presta atención a las fechas de caducidad.
 - Intenta reciclar o desechar los residuos y los envases de los alimentos de una manera higiénica y adecuada, evitando acumulaciones de basura que puedan atraer plagas.
 - Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo antes de comer y asegúrate de que tus hijos/as hacen lo mismo.
 - Utiliza siempre platos y utensilios limpios.



recomendaciones para una buena alimentación

- Aunque, de manera comprensible, muchos padres y madres están recurriendo a platos preparados y productos procesados para alimentar a su familia de forma rápida y barata, hay alternativas prácticas, asequibles y saludables.
- Sigue tomando fruta y verdura. Comprar, almacenar y cocinar verdura fresca puede ser difícil durante un aislamiento, especialmente cuando se recomienda a los progenitores limitar las salidas del hogar. Sin embargo, en la medida de lo posible, es importante asegurarse de que la dieta de las y los niños incluya una cantidad suficiente de frutas y verduras.
- Si no encuentras productos frescos, sustitúyelos por alternativas saludables, como los alimentos deshidratados o en conserva. Los productos frescos son, casi siempre, la mejor opción, pero cuando no están disponibles hay muchas alternativas saludables que puedes almacenar y preparar fácilmente. Los frijoles y garbanzos en conserva, que aportan abundantes nutrientes, pueden almacenarse durante meses e incluso años y puedes incluirlos en tus platos de diversas formas. El pescado azul en conserva, como las sardinas, la caballa y el salmón, son ricos en proteínas, ácidos grasos omega 3 y una variedad de vitaminas y minerales. Las verduras en conserva, como los tomates, suelen contener menos vitaminas que los productos frescos, pero son una buena

alternativa si te cuesta encontrar productos frescos o verduras congeladas.

- Mantén reservas de aperitivos saludables. Las y los niños suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como frutos secos, queso, yogur (preferiblemente, sin azúcar), fruta troceada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables disponibles en tu zona. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.
- Limita los alimentos muy procesados. Aunque no siempre será posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados en tu cesta de la compra. Los platos preparados y los postres y refrigerios envasados suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal. Si compras alimentos procesados, mira la etiqueta e intenta elegir opciones más saludables que contengan una menor cantidad de esas sustancias.
- Haz que cocinar y comer formen una parte importante y divertida de la rutina familiar. Cocinar y comer todos juntos es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse.

El pánico a la hora de comprar y las interrupciones en los sistemas de suministro de alimentos pueden dificultar la tarea de encontrar ciertos alimentos. Además, para mucha gente, el desempleo y la pérdida de ingresos hacen que comprar alimentos suponga una mayor presión económica.

recomendaciones para mantenerse sano



Planifica tiempo para hacer ejercicio u otras actividades físicas divertidas (de lo contrario, es posible que no las haga).

- Planifica tiempo para hacer ejercicio u otras actividades físicas divertidas (de lo contrario, es posible que no las haga).
- Hay un sinnúmero de recursos para hacer ejercicios de forma virtual que son libres de costo. Descarga aplicaciones de acondicionamiento o "fitness" gratis en tu smartphone, tableta o visita YouTube y busca tu entrenamiento favorito: yoga, entrenamiento de fuerza, baile, pilates, caminar, entrenamiento en intervalos de alta intensidad o kickboxing.
- Varios centros de acondicionamiento y entrenadores/as están ofreciendo entrenamientos transmitidos en vivo en Instagram que proveen una experiencia en tiempo real que ayudan a mejorar las conexiones sociales.
- Anima a la familia o a ti mismo/a a caminar en tu colonia cuando el clima lo permita y practica distanciamiento social (al menos 1.5 metros de distancia de otras personas que están afuera).
- El aire fresco combinado con la actividad aeróbica moderada puede ayudar a despejar la mente, aumentar los niveles de energía, reducir la presión arterial, mejorar la digestión y reducir el estrés. Caminar o correr en un día soleado de primavera no solo es agradable, sino que también

puede aumentar sus niveles de vitamina D.

- Piensa de forma creativa: para hacer ejercicio no tienes que seguir un video o salir a correr. Aprende a moverte de una forma creativa dentro de la casa durante el día, aún cuando tengas un espacio limitado para moverte.
- En medio de los múltiples factores estresantes del día (ya sea un factor nuevo o uno aumentado), asegúrate de tomar tiempo para descansar y practicar la respiración consciente. No tiene que ser larga, incluso unas pocas respiraciones pueden ayudar. Si deseas un poco de orientación.
- Mantén un itinerario para dormir. Trata de despertarte y acostarte a la misma hora. Nuestro reloj corporal, o ritmo circadiano, regula las sensaciones de somnolencia y de estar despiertos cada día. Tener un horario de sueño consistente mantiene el ritmo circadiano en equilibrio para que podamos entrar en un sueño más profundo y de descanso. Esto a su vez ayuda a regular el apetito y el estado de ánimo.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

