

¿QUE ALIMENTOS NECESITAS CONSUMIR PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLOGICO?

Especialista del INS nos brinda recomendaciones para tener una alimentación saludable en nuestros hogares durante la cuarentena

Jaén, 26 de abril del 2020

Ante la amenaza del Covid-19 el Ministerio de Salud, a través del Instituto Nacional de Salud brinda recomendaciones sobre los alimentos que debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico durante la cuarentena.

La nutricionista del INS, Rosa Salvatierra, manifiesta que en general es importante consumir una alimentación saludable, practicar estilos de vida sanos, así como realizar actividad física regularmente, porque contribuyen a mejorar el sistema inmune. Y aclaró que no existe un tratamiento dietético específico para el Covid 19, ni un alimento mágico que nos pueda prevenir o curar de esta enfermedad.

La experta recomendó lavarse las manos frecuentemente y siempre antes de preparar y consumir los alimentos; y seguir las siguientes indicaciones basadas en las Guías Alimentarias para la Población Peruana del Instituto Nacional de Salud del MINSA:

1- Consume de preferencia alimentos naturales, haz una lista de tus preparaciones y alimentos a consumir en la semana, realiza tus compras evitando los lugares con mucha afluencia de público.

2- Es muy importante tener una dieta variada, no olvides incluir las frutas y verduras de la estación son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra.

3- Que no te falten las menestras; son saludables, nutritivas, y pueden almacenarse por más tiempo.

4- Es importante consumir alimentos de origen animal como pescado, carnes, huevos y lácteos, que contribuyen a alcanzar las recomendaciones de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

5- Mantente bien hidratado y saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día, preferentemente agua sola sin añadir azúcar, no olvides hervirla previamente.

6- Evita el consumo de alimentos ultra-procesados, ya que suelen ser altos en azúcar, sales y grasas saturadas, lo cual afecta tu salud y propicia el sobrepeso u obesidad. Revisa las etiquetas y evita aquellos que tienen octógonos.

7-Mantén tu cuerpo y mente activos, procura hacer actividad física en compañía de la familia. La actividad física también reduce los síntomas de estrés y depresión.

8. Recuerda revalorar la importancia de comer en familia, sin ver la televisión, la computadora o el celular ya que esas distracciones influyen en el disfrute y la felicidad.

