

La cuarentena amenaza la buena alimentación

Han pasado cuatro semanas desde que el lunes, 16 de marzo, Nicolás Maduro saliera en cadena nacional exigiendo al país una cuarentena voluntaria para evitar la propagación de la Covid-19. Días antes, el 13 de marzo, se anunciaban los 2 (dos) primeros casos del coronavirus en el país y tal parece que quedarse en casa es la mejor manera de prevenir el contagio masivo.

Quedarse en casa supone unos retos bien particulares. Entre ellos está el de la buena alimentación y en este particular existen dos vertientes: los que pudieron comprar comida y resguardarse de la pandemia y por el otro lado, están los que dependen de sus ingresos diarios para poder llevar comida a la mesa...

Organizarnos para soportarnos

“Estar en la casa en tiempos de cuarentena implica unas nuevas normas y una nueva manera de organizarnos, ya que no estamos acostumbrados a que todos los miembros de la familia estén en el mismo lugar por largos períodos”, comenta [Yorelis Acosta](#), psicóloga clínica, sobre esta nueva realidad que llegó sin previo aviso. “Es muy probable que la gente esté ansiosa en momentos de incertidumbre como éste. El mismo estado de alerta en el que están muchos hoy puede llevarlos a un desbalance hormonal que incrementa el apetito”, comenta la investigadora Cendes de la Universidad Central de Venezuela.

Acosta recomienda que se establezcan un mínimo de normas y reglas para salir airoso del encierro que supone la llegada del coronavirus al país. “Hay que organizarse con el tema de la alimentación. Hay que establecer horarios y buscar rendir al máximo lo que se tiene en casa. Mucha gente ha optado, por la misma necesidad, en hacer sólo 2 comidas al día, una fuerte y otra más ligera, pero lo cierto es que hay otras normas de convivencia”.

El primer consejo es evitar el ocio. Se debe establecer una agenda diaria con actividades en donde todos los miembros de la familia participen sin que suponga esto una obligación o imposición ya que podrán ayudarle a olvidarse un poco del tema de la ansiedad y por ende, evitará visitas innecesarias al refrigerador. Con los más pequeños recomienda evitar la compra de dulces y chucherías que podrían traducirse en hiperactividad.

De igual forma, sugiere que se establezcan horas para las meriendas y así evite la comedera sin control, así como reducir las porciones de alimentos ya que, es muy probable que la actividad física haya disminuido considerablemente.

Cocina emocional

“Tengo para preparar ensalada verde con pollo pero en mi cabeza lo que quiero es una pizza en la noche. La harina es la que me da esa sensación de saciedad. Me ha ayudado mucho en estos días el tomar agua. Tengo un termo lleno de agua y así evito visitas fuera de hora a la nevera” continúa la periodista larense.

“Asociamos todo con la alimentación y la cocina. Nuestra historia tiene que ver con muchos momentos compartidos y agradables en esa área de la casa, por ende, la comida ocupa un espacio importante en la vida de todos” sentenció Acosta, quien recomienda hacer un esfuerzo por mantener la ansiedad a raya. “Es normal sentirse agobiado, ya llevamos muchos días encerrados y las emociones van variando. Al principio hubo mucho miedo, pero hoy lo que veo con más preocupación es el hastío, el aburrimiento, mucha energía acumulada y por supuesto, esto genera ansiedad y la ansiedad muchos la calman con la comida. Debe haber una autorregulación en estos momentos. Lo que agobia a la gran mayoría no es comer en exceso, es no tener que comer.

Alimentación precaria

“Los Comités Locales de Abastecimiento y Producción mejor conocidos como Clap integran el único programa del gobierno de Nicolás Maduro que está orientado a ayudar con la crisis alimentaria” comenta [Yngrid Candela](#), especialista en nutrición y salud pública.

“Los Clap han sido usados como herramienta de control social por parte del Estado y las políticas implementadas por esta administración son insuficientes para garantizar una buena alimentación en Venezuela. La gente ha tenido que recurrir a la solidaridad de sus familiares para poder palear la crisis” comparte la especialista e investigadora del Centro de Estudios del Desarrollo (Cendes) de la Universidad Central de Venezuela.

Desde el año 2015, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), declaró a Venezuela como el único país latinoamericano necesitado de asistencia alimentaria, ubicando a Venezuela a la par de países como Haití. El Programa Mundial de Alimentos hizo un estudio que determinó que hay un 92 por ciento de la población con algún nivel de

inseguridad alimentaria..

“La percepción de las personas sobre su seguridad alimentaria comienza con una marcada incertidumbre de saber si vas o no a tener comida y si esta comida será suficiente para todos” declaró Candela, quien asegura que el que pueda hacer tres comidas al día en la Venezuela del 2020, puede considerarlo como un verdadero lujo.

Inmunidad comprometida

La fallas en la alimentación hacen mella en nuestro sistema inmunológico con deficiencias en vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para mantener un estado de salud óptimo, tan necesario en estos momentos. Los más vulnerables son niños, pacientes con enfermedades crónicas, adolescentes, mujeres embarazadas, madres lactantes y adultos mayores.

Mantener una buena alimentación en pleno proceso hiperinflacionario no es nada sencillo con esta coyuntura se agrava la situación. Las personas no pueden acceder a dichos alimentos por falta de dinero y las restricciones de movilidad. La frecuencia de compra también ha disminuido radicalmente debido a la falta de recursos. Aquí la especialista aconseja mucha prudencia ante el nerviosismo, producto de la pandemia. “Compre lo que necesite únicamente, no compre de más. No genere escasez de los pocos productos que se consiguen” dice Candela.

Lo positivo dentro de lo negativo

Es el momento de ejercitar la creatividad. Hoy es en donde hay que aprovechar mejor los pocos alimentos que se tienen en casa. “Deberíamos tener acceso a cereales, carnes, frutas, verduras, vegetales, granos, grasas y azúcar, pues esa es la dieta ideal para una persona” declara la nutricionista.

Al comprar comida es importante leer las etiquetas de los alimentos ya que se están importando muchos de marcas no conocidas que quizás no cumplen con los requerimientos mínimos en temas de seguridad alimentaria. Otro consejo útil es que si usted tiene que dejar de comer un cereal, deje de comer arroz, “pero jamás saque la harina de maíz precocida enriquecida ya que es su mejor aliada en estos momentos, ofreciendo una arepa con masa de harina de maíz fortificada, la cual contiene minerales y vitaminas” recomienda la doctora.

La especialista también aborda el tema de las frutas y los vegetales. Recomienda la auyama, el ñame y el ocumo ya que son

económicos y nutritivos. El calabacín y la berenjena son excelentes opciones y abundan recetas “online” por su versatilidad a la hora de prepararles. Sobre las frutas, la nutricionista comparte: “todas nuestras frutas, por ser un país del trópico, tienen características nutricionales superiores a la de otros países. El cambur es de los mejores y a la mayoría gusta, genera saciedad y tiene variedad de vitaminas y minerales. La guayaba y la naranja también son muy importantes por su alto contenido vitamínico (ricas en vitamina C) y ayudan a nuestro sistema inmunológico. “No es necesario que usted agote sus ingresos en vitamina C en una farmacia, cuando un vaso de jugo de naranja recién exprimido al día cubre sus necesidades nutricionales” declara.

En cuanto a los granos, parte importante de la dieta de la gran mayoría hoy en día, comparte que el venezolano come principalmente caraotas. Estas son difíciles de cocinar y con el tema del gas o las fallas eléctricas, lo recomendable es buscar otras opciones. Las lentejas son un excelente sustituto, además de ser muy baratas y rendidoras. Los frijoles también y los hay de todos los colores y tamaños además que tienen alto contenido en nutrientes. “Cuando se combina granos con cereal, o sea, arroz y caraotas, se consume algo muy parecido a la proteína de la carne. Es una proteína de muy buena calidad” da como tip la doctora. Con los granos, dada la coyuntura, recomienda germinarlos, es decir, remojarlos en agua la noche antes de su cocción para así poder ablandarlos. Gastará menos gas y eso es un beneficio en medio de la incertidumbre de no saber cuando volverá a llegar.

Los huevos son una excelente opción de proteína animal. Las sardinas frescas también. El aceite, la azúcar y la sal deben ser mantenidos a distancia. “Nadie se ha muerto por falta de grasas. El aceite es mejor comerlo crudo en ensaladas, aderezos y no usarlo para cocinar” sentenció Candela

Comer por hambre y no por ansiedad

Se debe evitar comer compulsivamente. No se puede justificar la ingesta de alimentos desmesurada con un tema anímico. Evite comprar chucherías, primero por su alto costo y segundo, su pobre valor nutricional. Si usted le gustan los platanitos, no compre el de la bolsa, cargado de sodio, busque hacer la versión más natural, como por ejemplo, al horno en su casa con plátano verde. El airfryer o freidora a base de aire caliente puede ser una excelente opción para preparar chips de batata, papa o incluso de yuca. “La alimentación influye en nuestro estado de

ánimo, en nuestra forma de vivir y es algo que no se puede dejar a un lado. Los alimentos no transmiten el virus. En los empaques sí, tenga esto en cuenta a la hora de regresar a casa y siga las indicaciones de los expertos en temas de higiene con respecto a la pandemia y recuerde que siempre es mejor preferir alimentos naturales que procesados”, finalizó Candela.

En casa pero en forma

Ambas especialistas coinciden en que no se puede estar ociosos en estos tiempos de encierro. Esto genera más ansiedad, lo cual se traducirá en más visitas a la nevera.

“Ante esta situación de confinamiento tenemos diversas opciones de actividades físicas que nos ayudarán a superar la crisis que vivimos. Recomendando comenzar con una sesión de baile de unos 30 a 45 minutos aproximadamente ya que es de gran ayuda pues te ejercitas de una forma divertida y puedes incluso involucrar a otros miembros de la familia. Para quienes no se sientan cómodos bailando, el yoga es una excelente opción y brinda muchos beneficios como el fortalecimiento de nuestro sistema inmune, liberación del estrés al manejar técnicas de respiración y además, la flexibilidad que obtendremos con dicha práctica”, comparte Carlos Morales, 26 años, entrenador físico formado en la Federación Venezolana de Fisicoculturismo y Fitness (FVFC). De igual forma, recomienda ejercicios de estiramiento o elongación de los músculos, suponiendo que se pasen largos periodos de tiempo frente a una computadora o un televisor.

Con la alimentación, el entrenador comenta: “La alimentación es el pilar fundamental para tener un óptimo rendimiento durante el entrenamiento y también para mantener nuestras defensas altas. Mi recomendación es que tengan una alimentación balanceada, aumentar el consumo de frutas y verduras ya que nos aportan una gran cantidad de micronutrientes (vitaminas y minerales) que ayudan a un correcto funcionamiento del sistema inmune”.

Muchas personas dicen no tener en casa las herramientas necesarias para continuar con sus entrenamientos y en este particular, Morales comenta: “No poseer los equipos para entrenar no es una limitación, ya que podríamos usar botellas de agua o algún otro objeto con peso que nos permita realizar la ejecución del ejercicio, incluso invito a mis clientes a buscar online alguna de estas tiendas virtuales que cuentan con servicio delivery y adquirir ligas de resistencia, mancuernas y equipos afines para realizar la actividad física. Con esto tendría lo necesario para establecer una buena rutina de

ejercicio”.

En cuanto a lo referente al tipo de ejercicio más idóneo para pasar estos días en casa, Morales señala que dependerá de la zona que la persona desee trabajar y depende mucho la condición física en la que se encuentre la persona pero “mantenerse activos y en forma en casa, es muy pero muy posible”.

con información de Runrun.es