

# ¡Toma nota en cuarentena! Recomendaciones nutricionales y psicológicas

Avanza la tercera semana de la cuarentena decretada en Venezuela, siguiendo los protocolos de prevención del COVID-19, emitidos por la Organización Mundial de la Salud. Hoy nuestros lectores cuentan con dos especialistas que ofrecen las recomendaciones nutricionales y psicológicas, para que vivas los días de prevención en familia, se fortalezcan los lazos de amor, tomes el control y el valor por la salud.

La Psicóloga Linda Gómez, especialista en niños, parejas y familia explica que los hábitos del sueño y la alimentación balanceada son fundamentales. “Para mantener el equilibrio emocional, necesitamos estar en paz espiritual y para eso debemos dotarnos de esperanza y ánimo”, expresó.

Estas son las recomendaciones de la Psicóloga Linda Gómez:

## 1. Orar

en familia, juntos, de esa manera mostrar el liderazgo. Todos necesitamos a Dios en nuestros corazones, y los niños necesitan saber de Él y contar con Él, así sembramos paz en nuestra alma, pidamos dirección, protección y providencia.

## 2. Realizar

actividad física o manualidades que involucren a todos los integrantes de la familia, para ello es necesario hacer un plan del día, fijando horarios para todo tipo de actividad. No permitas que se te vayan las horas y pasen solas sin aprovechar el tiempo.

## 3. Practica

la sonrisa bajo el tono de voz, siente más, vive más, deja de quejarte, los

tiempos difíciles también se agradecen, son parte de la vida.

4. Dale

visión a tu familia. Recuérdales que todo va a estar bien, porque somos hijos del Creador y al caminar sobre sus huellas sin despegar las manos de nuestros corazones obtendremos la victoria.

5. Evitar

la constante lectura de informaciones falsa, ni alterarnos por todo porque se puede perder el control.

6. Necesitamos

centrarnos en el estado que vivimos y a la única norma a seguir es el reposo social.



Por su parte, la Nutricionista-Dietista Rosmary Chirinos, refiere “es importante recordarles que el Coronavirus es una variedad de virus que ocasiona deficiencia a nivel respiratorio y pueden pasar como una gripe común, o puede llegar a una complicación que es la neumonía. Otra como el Síndrome Respiratorio Oriental Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)”.

Indica que el Covid-19 es una pandemia sanitaria. Es una alerta porque se disemina muy rápido, ya que el porcentaje de su probabilidad de contagio es muy elevado y al momento de hacer una comparación con los demás Coronavirus, la tasa de mortalidad es mayor, esto puede aumentar si colapsa el sistema de salud, por eso es importante seguir las orientaciones de la OMS: constante lavado de manos, distanciamiento social, uso de mascarilla tapaboca, en caso de estornudos o tos hacerlo en el área posterior del codo, evitar el contacto con los cara, especialmente ojos, nariz y boca, entre otros.

Chirinos, quien también es la

coordinadora técnica del Instituto Nacional de Nutrición (INN) Falcón destaca que no hay ningún alimento ni nutriente que evite o sane el Coronavirus. "Si es cierto que hay alimentos que fortalecen nuestro sistema inmunológico, pero esto no quiere decir que nos va a librar de la enfermedad. La única vacuna que hay actualmente, es estar en casa, evitar el contacto con la calle y otras personas, lavarse las manos frecuentemente. La alimentación es una protección de nuestra vida pero no es la cura del Covid-19".

Asimismo destaca que si las personas llevan una mejor alimentación, aun cuando padezcan la enfermedad podrían ser asintomáticos u otros leves.

Recomendaciones de la Nutricionista Rosmary Chirinos:

1. La primera recomendación nutricional es el consumo de agua, mantenerse hidratado con 1,8 litros o 2 litros de agua al día, sobre todo si hay fiebre, vómito, diarrea.
2. Consumo de frutas y vegetales: se recomiendan 5 raciones al día, pueden dividirse 2 raciones de frutas y 3 de vegetales o viceversa. La población venezolana y falconiana debetomar en cuenta las frutas de la época, producidas en nuestra región porque son las que vamos a encontrar a bajo costo, entre ellos la auyama, la cebolla, frutas con alto contenido de vitamina C, como el semeruco, guayaba, melón, mango. Aumentar el consumo de vegetales de color verde oscuro, porque tienen un gran aporte de hierro, entre ellos la espinaca, la acelga, y como no genera tanto peso son más económicas, también el céleri, brócoli.
3. Hacer arepas o panquecas de vegetales, aumentar el consumo de

tubérculos, que nos van a aportar micronutrientes para fortalecer nuestro sistema inmune. Productos integrales, altos en fibra; los granos, son una buena fuente de proteína vegetal, antioxidantes y micronutrientes. Aumentar el consumo de afrecho, linaza, germen de trigo, protege la flora intestinal, se puede agregar en la arepa, batidos, y produce mayor saciedad. Se puede combinar los granos con arroz o pasta, ya que el cuerpo los va a absorber igual o similar a la proteína de origen animal.

4. Las grasas saludables son necesarias: frutos secos y semillas de ajonjolí, auyama, aguacate, ya que las grasas saludables favorecen a nivel de los alveolos protegiendo su sistema inmune y pulmonar.

Las familias deben permanecer tranquilas en casa y evitar el estrés, la ansiedad, para que su sistema inmunológico no se debilite. La nutricionista refiere que la ansiedad hace más propensas a las personas a sufrir enfermedades. “Por la situación han sentido nerviosismo, esto ocasiona que el nivel de cortisol esté elevado y hacemos que se libere la cascada inflamatoria y se apaguen las células protectoras como las células de nuestro cuerpo. Si mantenemos una vida saludable, se consumen frutas, vegetales y se practica actividad física, el cuerpo está en capacidad de dar una mejor respuesta ante el virus”.

La nutricionista exhorta a evitar las compras nerviosas:

- Realizar una lista de los alimentos que se necesitan en casa. Alimentos reales, frutas y vegetales más económicos, puedes rendir con vegetales las harinas. Evitar bebidas gaseosas e invertir en frutas.

- Maneja bien la ración, no por estar en casa van a consumir más alimentos. Para eso es necesario planificar el menú familiar.
- Sólo una sola persona realice las compras, mantener un metro de distancia entre personas. Salir una sola vez estrictamente a lo necesario, usar guantes, tapaboca. Desinfectar su tarjeta al llegar a casa. Lavarse las manos, cocinar bien las carnes y pescados, evitar la contaminación cruzada, mantener la higiene y las normas de higiene y manipulación de alimentos, envasados, empaquetados, ya que el virus puede vivir en cualquier superficie y objeto, sobre todo en envases plásticos.
- Hasta ahora no se ha comprado de que los alimentos puedan ser fuente o vía de transmisión del virus. Sin embargo, la OMS ha emitido recomendaciones de precaución, seguimiento y buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos, sobre todo aquellos que se consumen crudos, lavar las hojas verdes con gotas de cloro en el agua o agregarle vinagre o agua tibia; lavar bien la zanahoria, el tomate bien antes de ingerirlos.
- Y si está a su alcance agregar suplementos nutricionales como la Vitamina C, o Complejo B en día a día.

“La cuarentena tomada por el Gobierno orientados por la OMS es la mejor medida para frenar la pandemia y evitar la curva de propagación del COVID-19. La población no debe salir de su domicilio”, enfatizó.

Dulce Piña CNP 18457