

COVID-19, aislamiento y después: por qué la verdulería mendocina puede ser tu farmacia



“El confinamiento por COVID-19 cambió nuestros hábitos alimentarios, lo que afecta el sistema inmune”, asegura Carmen Videla, jefa del equipo de Alimentación y Nutrición del Hospital El Carmen y autora con otros 28 profesionales del estudio “Mapa de hábitos alimentarios de los mendocinos”.

El mayor enemigo es el desorden en los horarios. “Esto se traduce en períodos prolongados sin comer o en comer demás. Cualquiera de estos cambios debilita el sistema inmune y nos hace más susceptibles a la infección por COVID-19”, señala.

“Un ejemplo es quien se levanta tarde, omite el desayuno y realiza una sola comida en horario vespertino”.

“También están quienes sienten mayor ansiedad y quieren compensarlo con el aporte de azúcares simples y grasas saturadas, como golosinas, harinas refinadas, bebidas azucaradas y alcohol”, ejemplifica. Todo esto viene de la mano con la disminución en el consumo de frutas y verduras, las mayores aliadas para dar vitaminas a nuestro cuerpo.

“Las guías alimentarias recomiendan el consumo de tres a cinco porciones de frutos y vegetales por día. Son nuestra principal fuente de vitaminas y minerales”.

“Hay evidencia científica de que el ingreso del virus al organismo produce una cascada de sustancias pro inflamatorias, que agreden al propio sistema inmune, por eso es importante incorporar los nutrientes de los vegetales a la dieta diaria”, asegura Videla.

En Mendoza se consiguen frutos frescos y de estación en todas las verdulerías, y frutos secos en todas partes. De hecho, nuestra provincia es una gran productora de nueces y

almendras.

Las recomendaciones: somos lo que comemos

Videla recomienda incorporar estos hábitos para pasar mejor el confinamiento y para que, cuando acabe, nuestro cuerpo esté fortalecido y en forma:

Aumentar el consumo de frutas y vegetales frescos, siempre bien lavados. Los vegetales de invierno tienen sus vitaminas intactas y son más baratos por la estacionalidad:

mandarinas, manzanas, limones, naranjas, pomelos, acelga, apio, batata, berro, brócoli, coliflor, chaucha, escarola, hinojo, remolacha, zanahoria y calabaza o zapallo.

Alternar el consumo de carnes rojas y blancas: lo ideal es comer dos veces por semana pescado, por su aporte de ácidos grasos Omega3 que son antiinflamatorios.

Estimular el consumo de alimentos inmunoprotectores: frutos secos, mandarina, naranja, pomelo y semillas. Las semillas se pueden incorporar en tartas, panes caseros, budines y ensaladas.

Tomar agua. La buena hidratación regula el buen funcionamiento de las células y favorece transporte de nutrientes.

Evitar el consumo de cafeína, porque da ansiedad.

Respetar el horario de las cuatro comidas, evitando el picoteo.

Realizar ejercicio físico, porque produce endorfinas, que generan emoción placentera.

Fuente: Prensa Mendoza