

FORTALECIENDO NUESTRA ALIMENTACIÓN ANTE EL COVID-19

Desde el consultorio los expertos en la salud y nutrición pueden ayudar a los pacientes a mantener un peso adecuado o a cambiar hábitos alimenticios por hábitos saludables, sin embargo, **la educación de nuestros hijos de la mano de sus padres obtendrá un mejor resultado.** Entre los consejos que pueden ser funcionales para comenzar a reestructurar hábitos, se encuentran:

✓ **Crear un ambiente agradable**

Es probable que el proceso sea un poco complicado al inicio, pero debe contemplarse que se puede relacionar cada cosa o alimento con una emoción o sentimiento, es recomendable que la alimentación sea relacionada con una experiencia agradable.

✓ **Poner el ejemplo**

Los padres de familia deben de procurar tener buenos hábitos alimenticios y aplicarlos diariamente, esto ayudará a instruir a nuestros hijos en su vida cotidiana y observar sus beneficios, además de recomendar seguir una rutina de actividad física diaria si es posible o al menos cada tercer día.

✓ **Involucrar a los integrantes de la familia**

La familia es un importante factor de cambio. Ellos deben asumir mayores responsabilidades en la reestructura de los hábitos alimenticios saludables. Se recomienda pedirle ayuda para familiarizarse con los alimentos y hábitos que quieren adoptarse, así como aprender a diferenciar la comida que aporta nutrientes y conozcan distintas formas de preparar un platillo saludable.

✓ **Toma en cuenta sus necesidades**

Este punto va en función con la cantidad y el tipo de alimentos, se debe considerar que los niños comen menos que un adulto, por lo que es recomendable servirles la porción adecuada para que puedan disfrutar su comida además de aprender a quedar satisfechos sin estar lleno.

✓ **Mantén una relación saludable con los alimentos**

Se debe procurar no expresarse de forma negativa a la comida, como quejarte de las calorías que tiene cada cosa o hacer dietas que no te hacen sentir feliz. Así mismo, tampoco es recomendable usar como castigo ciertos alimentos o platillos para no desarrollar aversión hacia estos.

✓ **Generar consciencia sobre los alimentos**

Más allá de ver con la cantidad o el tipo de alimentos, es sobre generar consciencia, disfrutar día a día de una comida saludable y nutritiva e inculcar valores como la empatía y la gratitud, que ayudará a que tengan un buen desarrollo nutricional y un sentido humano en la sociedad.

La clave: hábitos de vida saludables

Para relacionar la alimentación con el sistema inmunitario (y lo deberíamos hacer siempre, no solo ahora que nos vemos amenazados por el coronavirus) es lo que aclara la doctora Laura I. Arranz, profesora en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona. **Lo que realmente puede ayudar a prevenir esas enfermedades es seguir hábitos de vida saludables.** Entre esos hábitos se incluye seguir una **alimentación equilibrada** con alta presencia de **vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales y proteínas de alto valor biológico.** **«Tanto la vitamina C, como el resto de las vitaminas, minerales como el zinc, antioxidantes como los polifenoles o los betacarotenos, grasas como los Omega-3 y la fibra (sobre todo de tipo soluble) son elementos básicos en un cóctel de salud»,** asegura. Pero eso no es suficiente pues también hay que **reducir o eliminar el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.**

La experta alerta del hecho de que son muchas las personas que ahora están dejando de cuidar su cesta de la compra y eso puede invitar a comer a diario de forma poco saludable. **«El aburrimiento o la ansiedad que conlleva el aislamiento (estado de alarma) hacen que algunas personas piquen a todas horas dulces, papas fritas y otras opciones que pueden hacer que nuestra microbiota se resienta y con ella el sistema inmunitario»,** comenta. En los últimos días hemos sido testigos del aluvión de compras en los supermercados, pero la Dra. Arranz afirma que las estanterías vacías suelen ser, curiosamente, la de los alimentos ultraprocesados y no las de las verduras y las frutas. Dejar a un lado los alimentos poco saludables es ahora más importante que nunca pues, tal como afirma la experta, lo que necesitamos es bajar el total de la ingesta energética diaria y no lo contrario.

Pero además, esa alimentación equilibrada debe ir acompañada de otros **hábitos saludables como hidratación suficiente, descanso (horas de sueño adecuadas), control del estrés, peso saludable, actividad deportiva regular y eliminación del alcohol y el tabaco.** La Dra. Arranz afirma que en el contexto actual es relevante mantener las rutinas y los horarios, tanto de sueño como de comida. **«Nuestro cuerpo funciona con relojes internos y necesita estabilidad para funcionar bien. Con la situación actual corremos el riesgo de quedarnos hasta altas horas de la noche viendo la televisión o una serie y producir así desajustes en el cuerpo. Debemos dormir las horas necesarias y también debemos evitar el picoteo entre horas, tanto para proteger el metabolismo como para regular el peso corporal»,** aclara.

Otro de sus consejos es valorar si, ante una menor actividad física diaria es adecuado reducir las ingestas diarias. Así, propone hacer tres o cuatro comidas al día, en lugar de las cinco que habitualmente se aconsejan. **«Esto dependerá, no obstante, de los horarios y las rutinas que lleve cada persona, pero las pautas que funcionan bien siguen siendo comer entre la una y las dos del mediodía y cenar igualmente pronto, antes de las ocho y media»,** añade.

Los padres juegan un papel importante en su desarrollo, de ellos depende que el niño aprenda o no lo que le hace bien a su cuerpo y lo que lo deteriora, "si nosotros como papás les enseñamos a comer frutas y verduras, ellos en una vida futura sabrán comer de la misma forma, por el contrario, si les enseñamos a alimentarse mal con comida chatarra, refrescos o jugos industrializados van a tener problemas de obesidad o diabetes".