

Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

# Aliméntate bien en casa

## ¿QUÉ COMPRAR?



**Alimentos no perecederos, considerando la capacidad de almacenamiento** 

**Productos secos:** leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo, blanquillo), arroz, pastas, harina de trigo y de maíz, avena, galletas y tostadas.

**Alimentos envasados o enlatados:** aceites, verduras, atún y leche larga vida en caja.



**Los alimentos perecederos debes comprarlos semanalmente, excepto si tienes buena capacidad de almacenamiento en el congelador** 

Carne, pollo, pescado, frutas, verduras, quesos y yogur.

**Algunas frutas y verduras pueden ser congeladas, ejemplo:**  
Zanahoria, ahuyama, habichuelas y arvejas.



### RECUERDA

➤ Se ha recomendado la compra de alimentos no perecederos. Sin embargo, según las normativas de la cuarentena a nivel nacional, las personas podrán salir esporádicamente a comprar alimentos frescos para no afectar el balance de la alimentación, cumpliendo con las medidas preventivas y las restricciones del aislamiento.

➤ Haz una compra medida y solidaria, comprando solo lo necesario, para evitar desperdicios y no perjudicar a los demás compradores. **El suministro de alimentos básicos está garantizado por el Gobierno.**

Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética






# Aliméntate bien en casa

## RECOMENDACIONES

Para comprar los alimentos debe salir una sola persona por familia, evitar aglomeraciones visitando supermercados que no sean muy concurridos y mantener distancias de mínimo un metro con los demás. **¡No olvides lavarte bien las manos al regresar a casa e inclusive cambiarte de ropa!**

Prefiere pequeños comercios, los cuales tienen más regulada la entrada de personas y se favorece la economía local.

### RECUERDA

-  1. Comprar las cantidades adecuadas según el número de personas del hogar, evitando salidas frecuentes, considerando el tiempo de duración del alimento y procurando no tener desperdicios.
-  2. Controla el consumo de alimentos con alto valor calórico, considerando que estaremos más sedentarios, evita dulces en exceso, bebidas azucaradas, alimentos fritos o con mucha grasa.
-  3. En ningún caso, la alimentación por sí misma evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus, **pero existen algunos nutrientes que pueden ser determinantes en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmune** y podrían contribuir en la disminución del riesgo de contagio.
-  4. En el equilibrio del sistema inmune participan varios nutrientes como hierro, zinc, cobre, selenio, magnesio, las vitaminas A, D, E, C, B6 y B12, las proteínas y los probióticos, los cuales deben ser consumidos por medio de alimentos naturales y no de suplementos.
-  5.

**¡Próximamente te estaremos contando qué alimentos son fuente de estos nutrientes y algunas ideas de cómo integrarlos a tu alimentación diaria!**

Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

# Aliméntate bien en casa

## HIERRO

El déficit de hierro afecta el correcto funcionamiento del sistema inmune.

### ➔ ¿Qué alimentos son fuente de hierro?

- Carnes, principalmente las rojas.
- Las vísceras.
- Leguminosas: fríjoles, lentejas, garbanzos, blanquillo y habas.

**¡Recuerda!** regular el consumo de carnes rojas intentando no tener más de dos porciones en la semana, alternado los otros días con carnes blancas.

Flexitarianos y vegetarianos, consumir diariamente alguna leguminosa combinada con algún cereal y un alimento fuente de vitamina C que mejore la absorción del hierro.

## ZINC

El zinc tiene efecto sobre el número y la función de células inmunitarias.

### ➔ ¿Qué alimentos son fuente de zinc?

- Carnes.
- Vísceras.
- Leguminosas: fríjoles, lentejas, garbanzos, blanquillo y habas.
- Nueces y cereales integrales.
- Lácteos.
- Comida de mar.



Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

# Aliméntate bien en casa



## ➔ COBRE

**Aumenta el consumo de este nutriente en alimentos como**

- › Hígado
- › Leguminosas: fríjoles, lentejas, garbanzos, blanquillo y habas.
- › Comida de mar

## ➔ SELENIO

- › Lácteos y huevos
- › Nueces y semillas
- › Leguminosas: fríjoles, lentejas, garbanzos, blanquillo y habas.
- › Carnes y pescados.

Las leguminosas deben ser remojadas, en lo posible entre 12 y 24 horas. Nunca utilizar el agua del remojo para cocinarlas, esto evitará molestias gastrointestinales.

Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

# Aliméntate bien en casa

## VITAMINAS

Las **vitaminas hidrosolubles** representan un grupo esencial de nutrientes para el sistema inmunitario, regulando la respuesta de nuestro organismo frente a posibles ataques externos por virus o bacterias.



- **Vitamina C:** guayaba, naranja, mandarina, papaya, kiwi, fresas, brócoli, coliflor y coles.
- **Vitamina B6:** carnes blancas, hígado, cereales integrales, yema de huevo, plátano, papa y aguacate.
- **Vitamina B12:** carnes blancas y rojas, hígado, lácteos y productos enriquecidos.
- **Acido fólico:** carnes rojas, hígado, pescado, huevo, vegetales de color verde oscuro, cítricos, nueces, leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo, blanquillo, habas).



Las **vitaminas liposolubles** poseen importantes funciones, estimulan la producción de células indispensables para el correcto funcionamiento del sistema inmune como leucocitos, anticuerpos etc.

- **Vitamina A:** hígado, frutas y verduras de color verde oscuro, amarillo, naranjado y rojo como zanahoria, ahuyama, tomate, pimentón, espinaca, acelga, brócoli, papaya, mango entre otros; leche, quesos y yema de huevo.
- **Vitamina D:** hígado, pescados, yema de huevo, leche fortificada y mantequilla de vaca.
- **Vitamina E:** germen de trigo, aceites de maíz, soya, huevo, nueces y semillas.

Durante la cuarentena



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

# Aliméntate bien en casa



## ➔ PROBIÓTICOS

Contribuyen en la función inmunitaria, digestiva y respiratoria, los encontramos en lácteos fermentados como:

- > Yogurt
- > kumis

Es importante **mantener la cadena de frío de los lácteos.** Una vez los compres deben pasar el menor tiempo posible fuera de refrigeración.

## ➔ PROTEÍNAS

Son importantes en la formación de tejidos y células.

Los alimentos que son fuente de proteínas son:

- > Carnes y quesos
- > Huevos y lácteos
- > Leguminosas
- > Frutos secos