



¿POR QUÉ NO DEBES ABANDONAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS?

A medida que las personas vacían los estantes de los supermercados por temor a una posible escasez durante la pandemia de coronavirus, la especialista en nutrición Diane Rigassio Radler, directora del Instituto de Intervenciones en Nutrición de la *Universidad Rutgers*, en Nueva Jersey, señala que **es fundamental no abandonar una alimentación saludable.**

Como lo informó ayer Claudia Sheinbaum, jefa de gobierno de la Ciudad de México, no hay necesidad de acumular porque los mercados y supermercados se seguirán abasteciendo, y los distribuidores de alimentos continuarán trabajando para mantener los estantes abastecidos.

Sin embargo y como lo aconseja Rigassio Radler, **es una buena idea tener suficiente comida en casa para reducir la cantidad de veces que salgas de compras.**

Cuando vayas por más despensa, intenta hacerlo cuando las tiendas estén menos concurridas, para de esa forma mantener un distanciamiento social adecuado. **Otra opción es la compra de comestibles en línea.**

Lávate las manos tan pronto como llegues a casa de la compra de comestibles. Después, desempaca tus bolsas. **Limpia los alimentos envasados con una toalla de papel a base de alcohol o una toallita antimicrobiana comercial, y lava todos los productos.** Si tienes bolsas reutilizables, lávalas si es posible o límpialas con una toalla a base de alcohol.

Sigue la misma rutina si ordenas comestibles en línea, agregó la experta.

¿Que tipo de alimentos es mejor comprar?



¿POR QUÉ NO DEBES ABANDONAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS?

Abastécete de alimentos no perecederos enlatados, congelados y secos, pero ten en cuenta las diferencias. Los alimentos enlatados duran años, pero suelen tener un mayor contenido de sodio que los otros. Los alimentos congelados durarán meses, pero podrían echarse a perder si se presentan cortes de luz.

Los **alimentos secos**, como los frijoles secos, la pasta, la leche estable, las verduras de raíz (zanahorias, papas) y las calabazas (como la bellota o la nuez moscada) **también son buenos alimentos para tener en casa**, aseguró Rigassio Radler.

¿Cómo mantengo mi inmunidad?

Una **dieta saludable con muchas frutas, verduras, proteínas y granos adecuados puede ayudarte a mantener tu inmunidad**. Limita tu consumo de azúcar agregado y de alcohol, sugirió.

Bebe mucha agua, intenta realizar 150 minutos de actividad física por semana y procura tener un descanso adecuado. El **ejercicio moderado puede aumentar la inmunidad, y la falta de sueño puede debilitar tu sistema inmunológico**, advirtió Rigassio Radler.

Si decides ir a un restaurante, mantén el distanciamiento social. **Elige alimentos cocinados en lugar de ensalada o sushi**. Y, lo más importante, **siempre lávate las manos antes de comer**, finalizó la especialista.

Vía: ClickISalud