

## SABORES: Pensar sobre nutrición en tiempos difíciles

Publicado el 18 abril, 2020 • 5:00 por [Dahomy Darroman Sánchez](#)

Por: Dahomy Darroman Sánchez y Beatriz Serrano Alarcón, Licenciada en Ciencias Alimentarias y profesora del Instituto de Farmacia y Alimentos (Ifal)

Sobran las encuestas científicas cuando se trata de comprobar que la alimentación representa una de las principales preocupaciones para la familia cubana en la actualidad. Y es que, aún tomando en consideración todas las dificultades al respecto, esta debe no solo ser suficiente, sino también, saludable.



Foto: Unsplash

Sin embargo, en estos días la tríada salud-sistema inmunológico-nutrición suscita aún más interés entre los cubanos debido a la crisis sanitaria global causada por el virus SARS-CoV-2. Sobre este tema especialistas en Alimentos, Farmacia y Microbiología egresados de la Universidad de La Habana han publicado la compilación [Relación sistema inmune- alimentación. Algunas consideraciones acerca de la COVID-19.](#)

Según la [Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España](#), no existe un tratamiento nutricional específico para eliminar el coronavirus. De ahí que las indicaciones para la población sana se enfoquen en el mantenimiento de una buena hidratación -ya sea para saciar la sensación de sed o por ingestión intencionada-, y en el consumo de frutas y vegetales debido a sus comprobados y beneficiosos efectos sobre la salud.

Además de brindar información verídica y actualizada sobre la epidemia que azota al mundo, y explicar la relación entre la alimentación saludable y el sistema inmunológico, el texto también responde a diversas interrogantes como: ¿qué es el sistema inmunológico?, ¿cómo se relacionan los nutrientes y las funciones inmunitarias?, ¿cómo evitar la pérdida de vitaminas durante la cocción?, y ¿qué recomendaciones ha dado la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

El sistema inmunológico es el sistema de defensa del organismo y ayuda a proteger de enfermedades e infecciones. Su trabajo es atacar elementos que el cuerpo reconoce como ajenos (bacterias, virus, parásitos, células cancerosas, etc).

La nutrición constituye un componente determinante en el desarrollo y mantenimiento de la respuesta del sistema inmune. Los datos epidemiológicos existentes demuestran la

relación entre los déficits nutricionales, los desequilibrios inmunitarios y el incremento del riesgo de infecciones. Una dieta equilibrada favorece el correcto funcionamiento del sistema inmune y evita el agravamiento de enfermedades.



Dieta equilibrada. Foto: Unsplash

Se han identificado numerosos componentes de la dieta que poseen acción inmunoestimuladora como el hierro, el cobre, el zinc, las vitaminas liposolubles (fundamentalmente A, D y E) y las hidrosolubles (principalmente las vitaminas del complejo B, C y el ácido fólico), entre otros.

Durante el proceso de cocción se pueden perder algunas de estas vitaminas debido a las altas temperaturas, la solubilidad en agua o la oxidación. Entre las estrategias para disminuir dichas pérdidas se encuentran, en el caso de las frutas y verduras, consumirlos con cáscara, así como no dejarlas en remojo y comenzar a cocerlas una vez que el agua empiece a hervir.

La principal recomendación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el lavado frecuente de las manos, con agua y jabón. Lógicamente, este procedimiento es fundamental antes y después de [manipular los alimentos](#).

Con un lenguaje cercano, y tomando como referencia los productos disponibles en Cuba y las [Guías alimentarias para la población Cubana mayor de dos años de edad](#), emitidas por el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM), en 2004 -que recomiendan un consumo moderado de carnes y derivados, evitando las frituras y utilizando técnicas de cocción saludables como el horneado y el salteado-, el texto motiva a la reflexión respecto al proceso alimentario y a los criterios sobre el “valor” de los alimentos. De ahí su importancia como instrumento educativo.

Tener conciencia y conocimientos sobre nutrición es vital si se quiere mantener un buen estado de salud y optimizar gastos. El requerido tiempo de aislamiento en casa no debe convertirse en la excusa para perder el control sobre la dieta, sino en la oportunidad para reconsiderar los hábitos alimentarios que la dinámica habitual ha impuesto.

¿Acaso no es más costoso un refresco de fabricación industrial que una piña para preparar un jugo? ¿No permite ocupar más tiempo -en estos momentos de buscar alternativas para mantenerse activo en casa- y ofrece mayor gratificación preparar un dulce casero que comprar alguna chuchería?

Involucrar a todos los miembros de la familia en la selección del menú diario, en la elaboración de la comida o compartir juntos en la mesa son momentos para aprovechar ahora que todos le pedimos #Quédateencasa.

# TRABAJADORES

ÓRGANO DE LA CENTRAL DE TRABAJADORES DE CUBA

INICIO CUBA MUNDO BUZÓN OPINIÓN DEPORTES CULTURA SALUD HISTORIA EDICIONES IMPRESAS ESPECIALES

#1MAYO2020 #COVID-19 LA GUAGUA CON FILO SABORES RETRATOS MEDIO AMBIENTE RELACIONES CUBA - EEUU ENGLISH

## SABORES: Pensar sobre nutrición en tiempos difíciles

Publicado el 18 abril, 2020 • 5:00 por Dahomy Darroman Sánchez

Por: Dahomy Darroman Sánchez y Beatriz Serrano Alarcón, Licenciada en Ciencias Alimentarias y profesora del Instituto de Farmacia y Alimentos (Ifal)

Sobran las encuestas científicas cuando se trata de comprobar que la alimentación representa una de las principales preocupaciones para la familia cubana en la actualidad. Y es que, aún tomando en consideración todas las dificultades al respecto, esta debe no solo ser [suficiente](#), sino también [saludable](#).



Sin embargo, en estos días la tríada salud-sistema inmunológico-nutrición suscita aún más interés entre los cubanos debido a la crisis sanitaria global causada por el virus SARS-CoV-2. Sobre este tema especialistas en Alimentos, Farmacia y Microbiología egresados de la Universidad de La Habana han publicado la compilación [Relación sistema inmune-alimentación. Algunas consideraciones acerca de la COVID-19](#).

Según la [Academia Española de Nutrición y Dietética](#) y el [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España](#), no existe un tratamiento nutricional específico para eliminar el coronavirus. De ahí que las indicaciones para la población sana se enfoquen en el mantenimiento de una buena hidratación -ya sea para saciar la sensación de sed o por ingestión intencionada-, y en el consumo de frutas y vegetales debido a sus comprobados

Advanced  Buscar

ÚLTIMOS VIDEOS



Para más videos, visite nuestro canal en Youtube

**Foro online** @trabajadorescu