**ALIMENTACION Y CUARENTENA**

La alimentación en el ser humano en un complejo proceso que excede solo lo nutricional; si bien es a través del consumo de alimentos, que recibimos los aportes de nutrientes y de energía necesarios para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo, también la comensalidad debe ser vista en un contexto holístico que incluya factores económicos, sociales, culturales, psicológicos y hasta ambientales que condicionan la manera de comer.

Lo profesionales de las ciencias la salud y sobre todo los expertos en nutrición entendemos claramente que la buena alimentación es uno de los pilares que junto a la actividad física periódica y la realización de controles médicos favorecen un estilo de vida saludable.

Hoy los argentinos estamos pasando por un proceso de emergencia sanitaria afectados por una pandemia de una nueva enfermedad, situación que ha modificado drásticamente la vida cotidiana de las familia, recordando que antropológicamente hablando, se entiende a las familias como la célula de una comunidad organizada que a su vez, forman las sociedad o colectivos humanos agrupados en barrios, ciudades y provincias. En materia económica las familias son el nivel micro social que sostiene las economías regionales que mediante sus aportes fortalecen los grandes sistemas financieros. Por ultimo a nivel medioambiental como todos los integrantes del reino animal las familias de seres humanos comparten un ecosistema natural y artificial con otras familias iguales y de otras especies.

Dicho todo esto para entender dónde estamos ubicados, nos centramos en las preguntas que están circulando fuertemente entorno a la alimentación en tiempos de aislamiento o cuarentena, que tienen que ver con: Qué hacer para no engordar? , Ya no sé qué más cocinar? , Qué debo comer para no enfermar de coronavirus o dengue?, debo comprar alimentos en cantidad y almacenarlos?; estas y muchas otras preguntas seguramente son planteadas en sus familias, en este material trataré de ir contestándolas para llevar tranquilidad a sus hogares.

**ALIMENTACION SALUDABLE**

Entendemos a la alimentación saludable, aquella que cumpla con las leyes de la alimentación y que a su vez es recomendada por las Guías Alimentarias para la Población argentina, esto debe ser lo que regule tu alimentación todos los días de tu vida, independendientemente que exista o no alguna situación de emergencia, los beneficios serán para toda la vida,; hoy por ejemplo estamos todos preocupados sobre los alimentos que fortalecen el sistema inmunológico; pues bien , es cierto y está comprobado que hay alimentos cuyo nutrientes que aportan fortalecen la respuesta inmune, pero también es cierto que ellos son parte de las recomendaciones siempre establecidas claramente, cuando como nutricionistas insistimos en el consumo de frutas y verduras en cinco porciones todos los días y de todo tipo y color; es decir ,no desesperes, si no lo hacías es una buena oportunidad para comenzar hacerlo, y si ya los hacías, felicitaciones continua de la misma manera y aconseja a los demás que lo hagan.

Recuerda higienizar frutas y verduras correctamente, sobre todo si las vas a consumir crudas.

**COCINEROS EN CASA**

En la actualidad y como consecuencia del aislamiento social obligatorio las familias pasamos mucho más tiempo en nuestras casas , haciendo cosas para distraer la mente y hacer que las horas pasen más rápido, una de ellas es utilizar las técnicas culinarias (cocinar) para mantenernos ocupados, realizando todo tipo de recetas cuyo resultado son platos y preparaciones atractivas al olfato, a la vista y al gusto; esto es un factor que favorece el mayor consumo de comidas que traducidos en un exceso de aporte calórico y un descenso en la actividad física , conllevan a un aumento de peso.

En este sentido no está nada mal que cocinemos en familia todas las veces que podamos, pero tenemos dos opciones, por un lado , fraccionar las comidas preparadas, conservarlas como corresponde e ir consumiéndolas en la porciones y cantidad recomendadas, evitando así ,los atracones voluminosos de gran cantidad de comidas; la otra alternativa es fomentar la solidaridad llevando a la alimentación a un contexto comunitario, es decir, aquellos alimentos que preparamos, dividir lo que vamos a consumir y el resto compartirlo con alguna familia que lo necesite y no tenga la posibilidad de prepáralos, seguramente en todos los barrios hay personas que la están pasando más mal que nosotros.

No olvides siempre al cocinar tomar todas las medidas de higiene para que la producción de alimentos sea sana e inocua.

En cuanto a la actividad física la recomendación es buscar un espacio en nuestra casa, poner un horario por día, juntarnos en familia y movernos durante treinta minutos todos los días, podes mirar tutoriales y copiar los ejercicios, si ya tienes tu rutina y tus materiales continua haciéndolos, si tienes patio, realiza juegos que requieran movimientos o simplemente poner música, bailar y devertice todos juntos.

**COMPRAS COMPULSIVAS**

Uno de los grandes temores que aparecieron desde el inicio de la cuarentena es la preocupación por el desabastecimiento de alimentos que llevo a que las familias salgan a comprar compulsivamente productos alimenticios.

La Argentina es uno de los países con mejor disponibilidad de alimentos ya elaborados y de materia prima para la producción alimentarias, los establecimientos productores y distribuidores nunca cerraron , trabajan acorde a la situación; pero NO van faltar los alimentos, hay suficiente stock para todos.

Muchas veces incluso nos perjudicamos comprando en gran cantidad ya que no contamos con espacios suficiente o adecuados para el almacenamiento, ni hablar de aquellos productos que necesiten cadena de frío, por lo tanto ocurre que mucho de ellos debido al tiempo que transcurre desde la compra hasta el uso, ya se encuentran deteriorados y no aptos para el consumo y terminamos desechándolos, perdiendo económicamente y agravando el desperdicio de alimentos quitándole la posibilidad a aquellos que lo necesitan más que nosotros; por lo tanto el consejo es comprar solo lo que realmente vamos a utilizar cada quince días o una vez al mes.

**PRODUCIMOS EN CASA**

Así como pasamos tiempo en la cocina, es un muy buen momento para que aquellos que tengan espacio y herramientas puedan trabajare en familia en la producción de huertas orgánicas en nuestras casas, incluso hoy en día existen muchas formas de poder sembrar hasta en aquellas casas con espacio reducido,

busca en cualquier medio información sobre huerta verticales y vas a poder realizarlo incluso en departamentos.

La autoproducción de alimentos es altamente recomendada por organismos de salud y agricultura ya que es un pilar de la seguridad alimentaria y además, trabajar en el armado de ellas requiere desgaste físico lo que favorecerá el movimiento en estos tiempos donde el sedentarismo pretende apoderase de nuestros días.

Con este simple y pequeño material pretendo aportar mi granito de arena como profesional de la nutrición para que puedas pasarla un poquito mejor estando en casa.

#QUEDATEENCASA #ALVIRUSLOVECEMOSENTRETODOS #CUIDAMEYOTECUIDO

GAUNA JEREMIAS SEBASTIAN

LICENCIADO EN NUTRICI0N

MN 10132 MP 221

DIPLOMADO EN POLITICAS PUBLICAS