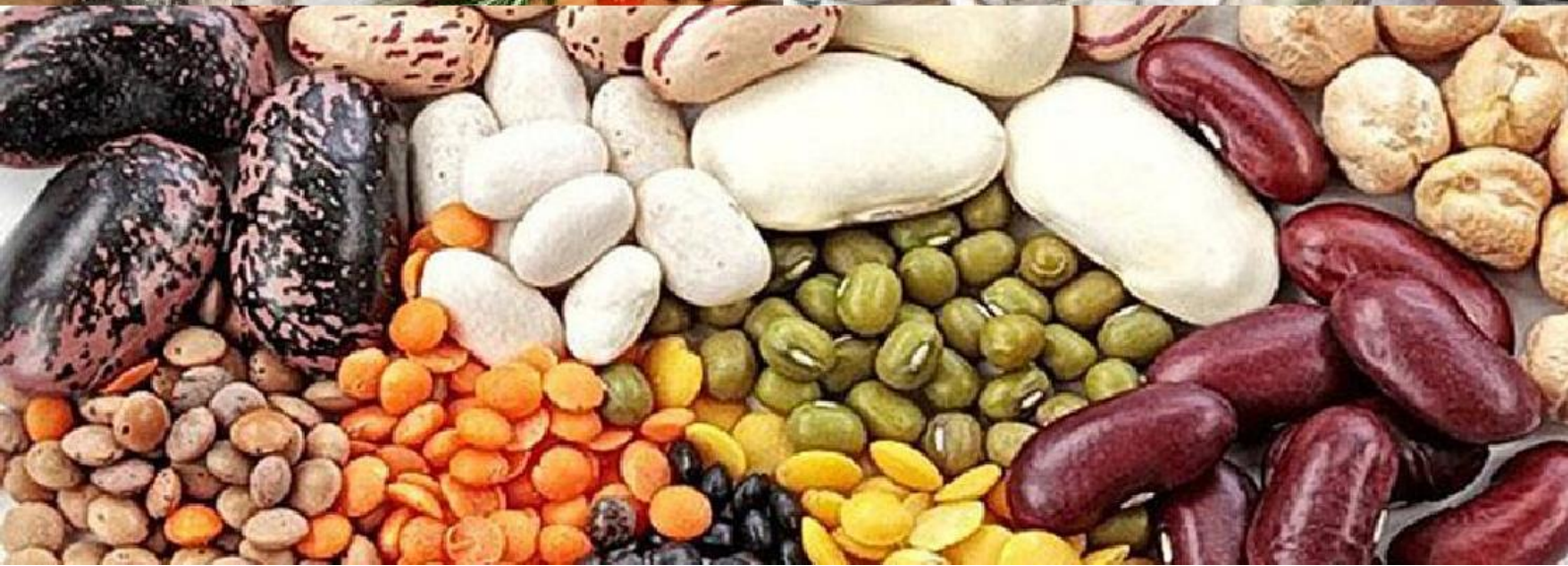




RECOMENDACIONES PARA UNA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Elaborado por el
Colegio de Nutricionistas del Perú



Nuestro país ha sido afectado por la pandemia del COVID-19, ante esa situación las autoridades decretaron el estado de cuarentena y aislamiento social, afectando la dinámica de compra de alimentos y las prácticas de alimentación que contribuyen a mantener un adecuado estado de salud y nutrición.

Es importante mencionar que una buena alimentación contribuye a tener y mantener un buen sistema inmunológico, ya que brinda a nuestro cuerpo una protección adicional.

Por tal motivo, el **Colegio de Nutricionistas del Perú** brinda un conjunto de recomendaciones a fin de mantener una alimentación saludable, lo cual significa incluir todos los grupos de alimentos de manera balanceada, siendo de preferencia los alimentos frescos, naturales o mínimamente procesados, estos son ricos en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales y probióticos que ayudarán a la salud.



PLANIFICA Y COMPRA SOLO LO QUE NECESITAS



Planifica junto a la familia los alimentos a elegir y las preparaciones que van a realizar.



Revisa qué alimentos e ingredientes culinarios tienes en casa, así evitarás, comprar demás y tendrás menos desperdicios de alimentos.



Recuerda que **se puede comer saludable gastando poco.**



PREFIERE PREPARACIONES CASERAS Y DISFRÚTALAS CON TU FAMILIA



Para tus preparaciones recuerda utilizar primero los alimentos frescos y que tienen una vida corta.



Privilegia el uso de frutas y verduras de temporada, están más baratas.



Utiliza carnes, pescado, huevos y lácteos que acompañen tus preparaciones.



Recuerda que un estilo de **alimentación casera es un buen hábito para el bienestar de las familias.**



CONTROLA LAS PORCIONES DE COMIDA DURANTE LA CUARENTENA



Es posible que durante esta cuarentena consumas más alimentos de los que necesitas, eso te puede llevar al sobrepeso u obesidad, poniendo en riesgo tu salud.



Evita servirte el plato lleno o repetir, no es una práctica saludable.



Si tienes dudas sobre tu alimentación, la de tus hijos o algún pariente con problemas de diabetes, presión alta, entre otros, **consulta a un nutricionista.**



DISMINUYE EL USO DE SAL EN TUS COMIDAS



No agregues más sal a tus comidas al momento de consumirlas, retira el salero de tu mesa.



Sazona tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero, ajíes, entre otros, en lugar de sazónadores comerciales que tienen mucho sodio.



Reemplaza las sopas instantáneas, embutidos y bocaditos salados por alimentos frescos y preparaciones caseras.



Si consumes alimentos enlatados con alto contenido de sodio puedes considerar enjuagar los alimentos enlatados, como las verduras y los frijoles, para eliminar parte del exceso de sodio.



Recuerda, si el producto tiene octógonos, **ALTO EN SODIO**, evita su consumo.



DISMINUYE EL CONSUMO DE AZÚCARES EN TUS COMIDAS Y BEBIDAS



Acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar.



Si deseas consumir algo dulce como postre, prefiere consumir una fruta entera.



Recuerda que algunos productos bajos en grasa, tienen agregada una mayor cantidad de azúcar.



La miel de abeja, la algarrobina y la chancaca contienen azúcar, modera su consumo.



Recuerda, si el producto tiene octógonos, **ALTO EN AZÚCAR**, evita su consumo



MANTENTE SALUDABLE TOMANDO DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA



Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura. Es preferible tomar agua hervida.



Durante el día, toma al menos 4 vasos de agua pura. Los demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar.



Evita beber grandes cantidades de café, té concentrados y especialmente refrescos con cafeína y bebidas energéticas. Esto puede provocar deshidratación y afectar negativamente tus patrones de sueño.



REALIZA AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA



Realizar actividad física en casa, es una excelente manera de ayudar a controlar el estrés y puede ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas que podrían debilitar tu sistema inmunológico.



Organízate para realizar actividad física con tu familia. Puedes bailar, jugar con los niños o realizar tareas domésticas en conjunto.



Aprovecha que en las redes sociales hay clases gratuitas de ejercicio. Ten en cuenta tus limitaciones y no exageres!



Recuerda que puedes realizar la actividad física en tiempos cortos durante el día, todo suma, por ejemplo: entre 10 a 15 minutos por la mañana y luego continuar por la tarde o noche.



DESCANSA LO SUFICIENTE DURANTE LA CUARENTENA



Se recomienda dormir de siete a nueve horas por día, la falta de sueño contribuye a una variedad de problemas de salud, como un sistema inmunitario debilitado.



Relajarte durante el día y respirar profundamente te ayuda a mantener la calma.

CONSEJOS ÚTILES

- ✓ No almacenes los alimentos cerca de productos de limpieza domésticos ni productos químicos.
- ✓ Refrigera o congela los alimentos como carnes, aves, mariscos, huevos, y otros alimentos que requieran refrigeración tan pronto llegues a tu casa. Una forma práctica es la "regla de las dos horas", **nunca permitas que permanezcan a temperatura ambiente por más de dos horas.**
- ✓ Evita llenar innecesariamente tu refrigerador, para permitir que el aire circule alrededor de los alimentos y mantenerlos adecuadamente fríos.
- ✓ Al preparar tus comidas, lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.
- ✓ Limpia y lava las tablas o superficies donde picas, cortas, pelas los alimentos y recuerda mantener separados los alimentos crudos de los alimentos cocidos.



Recuerda si tienes dudas en tu alimentación consulta a un nutricionista

Combinaciones NUTRITIVAS Y SALUDABLES

según tiempo de comida

Las presentes opciones están hechas en base a los alimentos entregados por los municipios como parte de una canasta básica, los cuales pueden combinarse con los alimentos frescos que estén a disposición de la población

Desayuno

1

- ♦ Avena + pan + huevo sancochado
- ♦ Quinua + papa con huevo
- ♦ Leche + camote sancochado
- ♦ Quinua + Papa con hígado
- ♦ Maca + choclo con queso
- ♦ Caldo de gallina o de res

2

- ♦ Quinua + pan + atún
- ♦ Harina de siete semillas + pan + queso
- ♦ Choclo con queso + quinua
- ♦ Papa con huevo + quinua
- ♦ Oca + queso + quinua
- ♦ Chuño + queso + quinua

3

- ♦ Chapo con leche + pan
- ♦ Yuca + huevo + avena
- ♦ Yuca + pescado asado
- ♦ Pituca + pescado asado
- ♦ Pituca + atún
- ♦ Plátano sancochado + huevo

RECUERDA:

- ♦ Estas opciones de desayuno las puedes acompañar con una porción de fruta entera, que esté a tu disposición, antes que consumirlas bajo la forma de jugos.
- ♦ Modera tu consumo de pan, máximo 2 unidades en el día.
- ♦ Disminuye tu consumo de azúcar, a 2 cucharaditas como máximo por taza.
- ♦ Existen más opciones saludables, por favor consulta a tu nutricionista más cercano.

Almuerzo

Aseguremos que nuestras preparaciones tengan lo siguiente:

1

Cereal + alimento de origen animal

- Arroz + pescado fresco / pollo/ carne / vísceras rojas/ huevos
- Fideos + pescado fresco/ pollo / carne / vísceras rojas / huevos
- Fideos + pescado en conserva / huevos
- Guisos de quinua + pescado fresco / pollo/ carne / vísceras rojas/ huevos
- Guisos de trigo + pescado fresco / pollo/ carne / vísceras rojas/ huevos

2

Cereal + menestra + alimento de origen animal

- Arroz + lenteja + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas
- Arroz + arveja partida + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas
- Arroz + frijoles + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas

3

Cereal + tubérculo + alimento de origen animal

- Arroz + papa / oca/ chuño/ + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas/huevos
- Guisos de tubérculos (ajiacos) + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas/huevos

4

Cereal + verduras en guiso + alimento de origen animal

- Arroz + verduras en guiso + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas/huevos
- Quinua + verduras en guiso + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas/huevos
- Trigo + verduras en guiso + pescado / pollo/ carne / vísceras rojas/huevos

RECUERDA:

- Evita servirse el plato lleno o repetir, no es una práctica saludable. Es necesario que incorpores un plato de ensalada de 2 a 3 verduras que estén a tu disposición.
- Entre la media mañana y media tarde consume una porción de fruta.
- Recuerda beber agua durante el día, al menos de 6 a 8 vasos de agua.



REFERENCIAS

- https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.
- <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncovtechnicalguidance/food-and-nutrition-tips-duringself-quarantine>
- <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
- <https://www.bda.uk.com/resource/food-facts-eat-well-spend-less/>
- <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura>
- <https://www.fda.gov/media/111704/download>



Antonio Castillo

DECANO NACIONAL

Iskra Canal

VICEDECANA NACIONAL

Gladys Valero

SEC. GENERAL

Marco Yanapa

SEC. ECONOMÍA

Nilsa Ibarra

SEC. ADMINISTRATIVA

Isabel Acevedo

SEC. CIENTÍFICA

Mirko Lázar

SEC. IMAGEN



Colegio de Nutricionistas del Perú

CONSEJO NACIONAL

CONTACTO

secretaria@cnp.org.pe | comunicacionescnp@cnp.org.pe