

¿Qué alimentos comprar durante el aislamiento?



Comer es una necesidad, pero hacerlo correctamente es clave para reforzar y proteger nuestro cuerpo, sobre todo en estos momentos donde están limitados los viajes al supermercado.

Sigue los consejos a continuación para que aprendas a tomar decisiones saludables, tomando en consideración la cantidad de personas en el hogar, condiciones médicas y el tiempo de aislamiento.

- Planifique un menú de 1 o 2 semanas con platos fáciles y sencillos.
- Prepare una lista, para que compre lo que realmente necesita.
- No compre cantidades excesivas – aumenta la probabilidad de comerlo antes de tiempo o se puede dañar.
- Mire la fecha de vencimiento para que prepare los alimentos dentro de la vida útil del producto.
- Si es posible, utilice el servicio de compra en línea (internet), hay supermercados locales que lo ofrecen.

Productos NO perecederos (secos, enlatados, congelados):

- Proteína vegetal: habichuelas, lentejas, garbanzos, nueces, semillas y mantequilla de nueces (nueces de Brasil, almendras, maní)
- Proteína animal: atún, salmón, pollo
- Granos integrales: avena, cereales secos, arroz, pasta, quinoa, pan
- Vegetales
- Frutas secas o enlatadas en jugo
- Grasas: aceite de oliva, maíz, canola
- Condimentos con beneficios antimicrobianos, antiinflamatorios y antioxidantes: ajo, jengibre, orégano, canela.

Productos congelados:

- Proteína animal: aves, pescados, mariscos, claras de huevo congelados, cortes magros de res o cerdo
- Vegetales: brócoli, coliflor, zanahoria, coles de Bruselas
- Frutas
- Masa de harina integral o coliflor para hacer pizza

Otras alternativas:

- Frutas frescas que no estén muy maduras y menos perecederas: manzana, pera, china, limón, toronja, melón
- Vegetales frescos menos perecederos: zanahoria, brócoli, coliflor, cebolla, ajo, pimientos, setas
- Lácteos (proteína): leche, queso, fermentados (kéfir, yogur con probióticos)
- Huevo
- Viandas, papa con la cascara
- Bebidas-batidas nutricionales para sustituir comidas o meriendas.
- Hidratación: agua con limón, ruedas de china.

Manipulación adecuada:

- Lavar bien manos, utensilios y alimentos que vayamos a comer.
- Separar alimentos crudos de los cocidos.
- Calentar bien cuando cocinas o recalientas.
- Refrigerar alimentos perecederos (crudos o cocidos).

De ser necesario, compre alternativas sin sal añadida, bajo o reducido en sodio.

Antes de visitar la sala de emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call** al **1-866-337-3338**.