

Recomendaciones Nutricionales frente a pandemia COVID-19 (coronavirus).

Si bien los alimentos no pueden evitar o curar una infección por coronavirus u otro virus, es importante mantener una adecuada alimentación que permita fortalecer nuestro sistema inmunológico para así disminuir riesgos. Para esto es importante mantener una alimentación balanceada y variada siempre respetando las indicaciones nutricionales en cuanto a los alimentos con alto aporte de potasio, fósforo y sodio.

- ✓ Se debe mantener una ingesta diaria de frutas y verduras que son las principales fuentes de vitaminas y minerales. Se recomienda una ingesta de *5 porciones de estos alimentos al día*, siempre considerando aquellas con *menor aporte de potasio*.
- ✓ Recuerde que es importante tener una ingesta de alimentos fuentes de proteínas de manera constante. Estos alimentos son: carnes (vacuno, pollo, pavo, pescado, etc.), huevos, lácteos y legumbres.
- ✓ Siempre es importante mantener una adecuada higiene al momento de preparar o consumir alimentos, por lo que es esencial el correcto y constante lavado de manos. Además, siempre se deben lavar los alimentos y utensilios de cocina a utilizar, así como también mantener las superficies limpias.



Es importante tener en consideración que debido a la crisis sanitaria que se está viviendo actualmente, y frente a las recomendaciones que puedan realizar las autoridades, se puedan presentar dificultades para poder realizar su sesión de diálisis de manera adecuada (dificultad para asistir a sesión, disminución tiempo de sesión de HD). Por lo tanto, es esencial extremar los cuidados alimentarios en estas situaciones, para así evitar complicaciones que puedan afectar de manera negativa su salud, como por ejemplo sufrir hiperkalemia (aumento de potasio en sangre).

✚ Las principales restricciones que debe tener en cuenta son:

- ✓ **Cuidar el consumo de sal:**
 - * **Evitando** el consumo de alimentos que contienen sal: fiambres (jamón, paté, embutidos), carnes saladas y ahumadas, quesos, mayonesa, caldos concentrados, sopas instantáneas.
 - * **No** cocinar con sal, prefiera condimentos naturales como orégano, ajo, comino, eneldo, romero, etc.
- ✓ **Ingesta de líquido:**
 - * **Limitar** al máximo la ingesta de líquido para así retardar los síntomas de la acumulación excesiva: edema pulmonar, presión elevada, cansancio y dificultad para respirar.
 - * Recuerde que se recomienda una ingesta máxima de **1000cc/día** (5 tazas de 200cc).
- ✓ **Ingesta de POTASIO:**
 - * **No consumir** alimentos que tienen una alta cantidad de Potasio, tal como: palta, tomate, champiñones, plátano, melón, tunas, uva, lúcuma, coco, higos, caqui, naranja, ciruelas secas, frutos secos (maní, nuez, almendras, castañas, etc.), mariscos (choritos, almejas, machas), chuño, chocolate, salsa de carne y soya, hierba mate.
 - * **Prefiera** aquellos con menor aporte:

VERDURAS:

BAJAS en potasio Preferir, las puede consumir a diario		MODERADAS en potasio Siempre cocidas	
Alimento	Porción	Alimento	Porción
Pimentón rojo/verde	1 unid. chica	Acelga- Espinaca	½ taza
Rabanito	1 unid. regular	Zapallo	1 trozo regular
Achicoria – Repollo - Lechuga- Apio – Endivia -Dientes de dragón	1 taza	Zanahoria - Papa	1 unid. regular
Porotos verdes	¾ taza	Berenjena -Brócoli	1 taza
Berros-Rúcula-Penca	½ taza	Zapallo italiano- Alcachofa	1 unid. chica
Cebollín	1 cda sopera	Albahaca	1 cda
Ajo – Jengibre – Perejil	Condimentar	Espárragos	5 unid.
		Cebolla	¾ taza

FRUTAS:

BAJAS en potasio Preferir, las puede consumir a diario		MODERADAS en potasio Consumir sólo 1 porción al día	
Alimento	Porción	Alimento	Porción
Arándanos –Frambuesas- Moras Grosella roja	½ taza	Durazno* - Papaya* - Pomelo Huesillo*	1 unid. regular
Frutillas - Sandía	1 taza	Damasco* - Ciruela* - Mandarinas	2 unid. regular
Manzana – Pera - Pepino	1 unid. chica	Kiwi	2 unid. chicas
Durazno conserva (sin jugo)	1 mitad	Níspero	5 unid.
Piña Natural	¾ taza	Membrillo*	1 unid. chica
		Cereza	20 unid.
		Chirimoya	1 taza
		Granada	½ unid. (parte comestible)

***Consumir cocidas y sin jugo**

¿Cómo manejar los alimentos en el hogar frente a una pandemia?

Es importante saber preservar los alimentos de manera eficiente lo mejor y el mayor tiempo posible para evitar salir del hogar de manera constante:

 **Al momento de comprar:**

- ✓ Productos enlatados: Evitar aquellos que estén inflados, golpeados u oxidados.
- ✓ Cereales tal como arroz, fideos, entre otros: Revisar que las bolsas se encuentren selladas, es decir que no presenten roturas.
- ✓ Legumbres: Revisar que no presentes insectos como polillas o gorgojos.
- ✓ Productos refrigerados: Deben estar sellados completamente, no deben estar inflados ni rotos.
- ✓ Productos congelados: No deben poseer cristales, ya que pueden haber perdido su cadena de frío.
- ✓ **SIEMPRE** es importante revisar fecha de envasado y de vencimiento.

✚ Al momento de almacenar los alimentos:

- ✓ **Abarrotes** (arroz, legumbres, enlatados, etc.): Mantener a temperatura ambiente, en lugar fresco y seco. Una vez abierto, guardar en recipientes herméticos.
- ✓ **Productos refrigerados:** La temperatura debe ser entre 0 y 5°C
 - **Frutas y Verduras:** Se recomienda lavarlas bajo chorro de agua fría, luego secarlas y posteriormente refrigerar, idealmente en estantes inferiores del refrigerador. **Hojas verdes:** Pueden ser almacenadas en recipientes sobre papel absorbente para evitar acumulación de humedad, se debe cambiar el papel.
 - **Productos cocinados:** Almacenar en recipientes herméticos, por un período no mayor a 3 días.
- ✓ **Productos congelados:** Se recomienda que congele los alimentos o comidas preparadas separadas en porciones a consumir, ya que no se pueden re-congelar una vez descongeladas. Para descongelar los alimentos se recomienda pasarlos a refrigeración 24 horas antes de consumirlos. Los alimentos cocinados y almacenados en envases herméticos pueden durar hasta 6 meses congelados.

✚ Se debe evitar la contaminación cruzada, por lo tanto:

- ✓ No se debe manipular alimentos crudos junto a alimentos cocidos ni utilizar los mismos utensilios, por lo que debemos lavar nuestras manos y utensilios de cocina (tabla de picar, cuchillos, etc.) al cambiar de alimento.
- ✓ Mantener todos los alimentos dentro del refrigerador en recipientes.
- ✓ Ubicar frutas y verduras en los estantes inferiores del refrigerador.
- ✓ Colocar los productos terminados (preparaciones) en los estantes superiores del refrigerador.