

¡Recomendaciones nutricionales en tiempo de aislamiento!



#mantenladistancia

Que este tiempo sea el motivo para cuidarnos y cuidar a los nuestros

La situación actual por el coronavirus y el aislamiento puede causar emociones fuertes, como estrés, en adultos y niños.

El estrés se puede manifestar en diferentes acciones como:

- ✦ Miedo y preocupación por el contagio propio de nuestros seres queridos
- ✦ Cambio en patrones de sueño y alimentación
- ✦ Dificultad para concentrarse y dormir
- ✦ Desmejora en las condiciones de salud
- ✦ Síntomas de claustrofobia

¡Lo más importante en estos casos es mantener la calma y seguir las recomendaciones para evitar el contagio, como el lavado de manos!

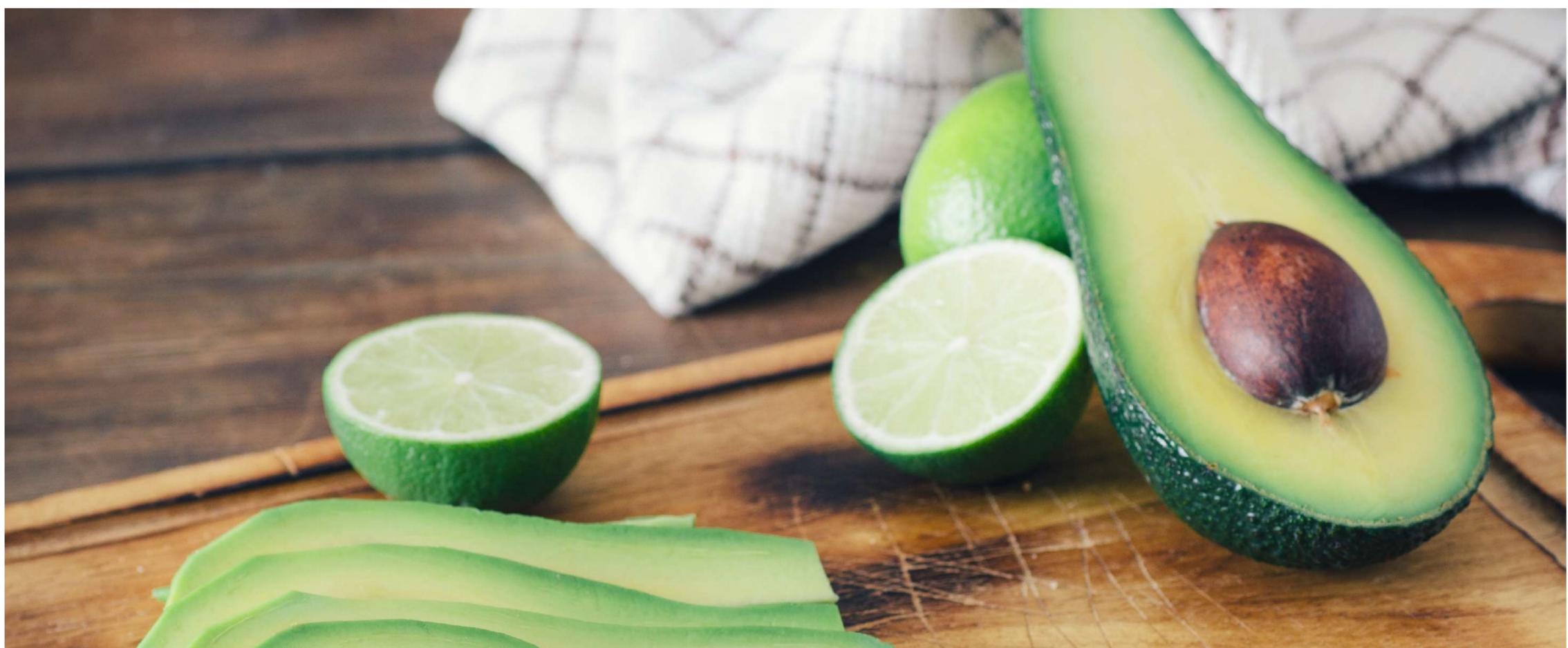


¡La alimentación balanceada, clave para soportar períodos de estrés!

Algunas de las medidas que pueden ayudar a disminuir los niveles de estrés son: **tomar un descanso de las noticias constantes sobre la situación, dedicar tiempo a realizar actividades que disfrutes, realizar actividades físicas y**

➤ ➤ ➤ **Tener una alimentación
balanceada**

Por eso, hoy queremos compartir contigo algunas **recomendaciones nutricionales** que nuestro equipo de **Team Solutions Colombia** diseñó para que los tengas en cuenta durante periodos de aislamiento y estrés



Nutriente	Asociación	Recomendación
Omega 3 y Ácidos grasos poliinsaturados	Existe una asociación entre la depresión y estado de ansiedad con niveles bajos de omega 3	Consumir fuentes vegetales de las grasas saludables como aceite de oliva y linaza, aguacate y pescado
Vitaminas del complejo B	Un consumo adecuado de vitaminas del complejo B se asocia a un buen estado de ánimo	Una dieta balanceada es suficiente para alcanzar niveles adecuados de vitaminas B1 a B12. La suplementación también es una estrategia viable para su consumo
Vitamina D3	La ausencia de vitamina D está asociada a estados depresivos. El cuerpo sintetiza esta vitamina cuando recibimos radiación solar o podemos recibirla de la alimentación.	En épocas de ausencia de luz del sol se recomienda la suplementación. Algunos alimentos contienen pequeñas cantidades como la carne de res, champiñón o huevo
Hierro	La deficiencia de estos micronutrientes conlleva a sentimientos de depresión	Una dieta balanceada es suficiente para alcanzar niveles adecuados de estos micronutrientes. Por ejemplo: carnes rojas y pescado, hortalizas, atún, nueces, huevos, ajo, champiñón, granos, almendra, ajonjolí, Espinacas. Suplementos junto con Vitamina D.
Selenio		
Magnesio		
Vitamina C	El consumo adecuado de vitamina C está asociado a un buen estado de ánimo	Un alto consumo de frutas es suficiente para alcanzar niveles adecuados de esta vitamina. La suplementación es una opción viable para su consumo.

Bibliografía tomada de:

- * Center for disease control and prevention, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>, revisado el 26/04/20
- * Berk et al, Vitamin D deficiency may play a role in depression, Medical Hypotheses, 69 (2007), 1316-1319.
- * Valero y Carranza, Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina D, Revista española de enfermedades metabólicas y óseas, 16 (2007) 63-70
- * Carr et al, Mood improvement in young adult males following supplementation with kiwifruit, a high-vitamin C food, Journal of Nutritional Science, 2 (2013) 1-8
- * Soh et al, Nutrition, mood and behaviour: A review, Acta Neuropsychiatrica, 21(2009)214-227.
- * Serefko et al, Magnesium and depression, Magnesium Research, 29 (2016) 112-119.

Respondiendo al propósito superior de Alimentar un mejor mañana de nuestra organización, te invitamos a que incluyas dentro de tu dieta alimentos que te produzcan bienestar y que eleven tu sistema inmunológico.

Además recuerda que en este momento es muy importante seguir todas las recomendaciones para prevenir el contagio del virus, no bajes la guardia #estaentusmanos.

