

Alimentación saludable durante el COVID-19

Tener una alimentación saludable, mantenerse activo, obtener suficiente sueño y manejar el estrés puede ayudarle a permanecer sano durante la pandemia de COVID-19. Una alimentación saludable es importante para mantener el sistema inmunitario fuerte y bajar su riesgo de padecer enfermedades y afecciones crónicas. Si tiene un problema de salud, siga las recomendaciones nutricionales de su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista licenciado.

Comer bien durante la pandemia de COVID-19

Muchos nutrientes están involucrados en el funcionamiento normal del sistema inmunitario. Consumir diariamente una variedad de alimentos saludables y beber abundante agua puede ayudar a su sistema inmunitario. Una alimentación saludable también puede reducir su riesgo de padecer afecciones crónicas como hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. Las personas que tengan estas afecciones corren un mayor riesgo de enfermarse de gravedad por COVID-19. Para saber más acerca de la alimentación saludable, visite:

- [Gobierno de Canadá. Guía alimentaria de Canadá \(Canada's Food Guide\)](#)
- [Gobierno de Canadá. Alimentación saludable durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Alimentación saludable](#)

Afecciones crónicas

Si tiene una afección crónica, consumir alimentos saludables y mantenerse activo sigue siendo importante para encontrarse bien y evitar complicaciones. Siga las recomendaciones nutricionales de su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista licenciado. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si le resulta difícil manejar su afección o si no se encuentra bien.

Obtenga más información sobre el manejo de afecciones crónicas durante el COVID-19 y la alimentación saludable:

- [BCCDC: Información sobre el COVID-19 para personas con afecciones crónicas](#) (PDF, 714KB)
- [Alimentación saludable para su afección](#)

Seguridad alimentaria

No hay pruebas de que el COVID-19 se transmita a través del consumo de alimentos contaminados con el virus. Sin embargo, sigue siendo importante manipular los alimentos de manera segura para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación alimentaria). Al preparar los alimentos para usted o para otras personas, siga unas buenas prácticas de higiene. Lávese las manos con agua y jabón antes y durante la preparación de alimentos, después de manejar alimentos crudos y antes de comer. Al preparar frutas y verduras frescas, antes de comerlas, lávelas o frótelas bajo un chorro de agua corriente fría que sea potable.

Cuando haga las compras en el supermercado, practique el distanciamiento físico y una buena higiene para protegerse a sí mismo y a los demás. Esto incluye no hacer las compras si está enfermo, ir solo, mantener la distancia de 2 metros de otras personas, y lavarse las manos después de comprar y de guardar los productos.

Para ver las respuestas a las preguntas frecuentes sobre el COVID-19 y la seguridad alimentaria, incluyendo consejos sobre la compra de alimentos, visite:

- [BCCDC: Limpieza y desinfección](#)
- [BCCDC: Seguridad alimentaria](#)

Para saber más sobre la seguridad alimentaria en general, visite:

- [Seguridad alimentaria](#)
- [Gobierno de Canadá. La seguridad alimentaria y usted](#)

Acceso a los alimentos

Actualmente no hay escasez de alimentos en la Colombia Británica, pero es posible que a algunas personas les resulte más difícil hacer las compras. La pérdida de ingresos, los cambios en los servicios, los límites para las compras y la necesidad de quedarse más en casa ha hecho que, para algunas personas, el acceso a los alimentos que necesitan sea más difícil. Existen nuevos programas, servicios y beneficios financieros para proporcionar apoyo a las personas durante la pandemia de COVID-19. A continuación puede ver una lista de servicios locales y gubernamentales que podrían ser de ayuda:

- Para información que no esté relacionada con asuntos de salud, incluyendo el apoyo financiero, cuidado infantil y educativo, visite: [La respuesta de la Colombia Británica ante el COVID-19](#). O llame al 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) entre las 7:30 a.m. y 8:00 p.m. hora del Pacífico, los siete días de la semana.
- Llame al 211 o visite [211.ca](#) para obtener información sobre los servicios comunitarios.
- Contacte con su organización de servicios sociales o el centro de salud pública locales para obtener información sobre los programas y servicios en su zona. Si está buscando programas de alimentación, averigüe si su comunidad tiene grupos locales para la seguridad alimentaria (p. ej. huertos comunitarios, mercadillos de productores locales, comidas gratuitas/a bajo coste). Estos podrían ser parte de su autoridad sanitaria, administración local, organizaciones de servicios sociales, o pueden ser independientes.
- Utilice el [Buscador de prestaciones del Gobierno de Canadá](#) para obtener más información sobre las prestaciones/beneficios para los que podría calificar.
- Contacte con su familia, amigos, vecinos y servicios locales para que le ayuden con las compras y la entrega de los alimentos. Algunas tiendas tienen la opción de entrega de la compra que es un servicio útil para las personas que no pueden salir de su casa por razones como enfermedad o problemas de movilidad.

Planificación de comidas y recetas

Para algunas personas, estar en casa más de lo habitual significa tener más tiempo para planificar y cocinar. Si este es su caso, este puede ser un excelente momento para aprender a cocinar con diferentes ingredientes y a enseñarles a los niños las habilidades culinarias. En los siguientes enlaces, puede

encontrar nuevas recetas y obtener más información sobre la planificación de comidas y cómo cocinar con niños:

Recetas

- [The Canadian Public Health Association \(Asociación de Salud Pública Canadiense\): El COVID-19 y el libro básico de recetas](#)
- [Dietitians of Canada \(Asociación de Nutricionistas de Canadá\): Cookspiration \(Inspiración culinaria\)](#)
- [Gobierno de Canadá: Guía alimentaria de Canadá -Recetas-](#)
- [Gobierno de Canadá: Guía alimentaria de Canadá -Recetas según sus necesidades-](#)

Planificación de comidas

- [Gobierno de Canadá: Guía alimentaria de Canadá -Alimentación saludable a precios económicos-](#)
- [Planificación de comidas: Primeros pasos](#)
- [UnlockFood.ca: Mi planificador de menús](#)
- [UnlockFood.ca: Consejos para reducir desperdicios de alimentos](#)

Cocinar con los niños

- [UnlockFood.ca: Cocinar con los niños](#)
- [UnlockFood.ca: Cocinar con los niños a diferentes edades](#)
- [UnlockFood.ca: Recetas aptas para niños](#)

Última actualización: 26 de mayo de 2020

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.