

LA ALIMENTACIÓN

POR CUARENTENA DEL COVID 19

Hernán Rojas E.

Nutricionista

Dirección Servicios Estudiantiles

Universidad de Concepción



Aspectos Generales

- La Pandemia vigente, ha presentado una serie de desafíos a toda la humanidad, especialmente por el auto confinamiento y por ello, cambiar los escenarios habituales de vida por aquellos que nos relegan en casa durante toda la jornada y por un tiempo aún no definido por la autoridad sanitaria, nos afecta profundamente.



- Lo anterior, ha puesto de relevancia lo más básico del día a día, ¿cómo alimento a mi familia?, especialmente si el grupo familiar, durante la semana se alimenta a su libre albedrío en los centros que ellos elijan de acuerdo a sus gustos y preferencias. Este aspecto presenta un desafío particular para la persona que planificará y elaborará la comida familiar.

Aspectos Generales



- **Planificar la alimentación en un consenso familiar**

Reunir a la familia y permitir que cada miembro aporte con ideas respecto a un plan semanal de alimentación, que se base en la realidad y en la disponibilidad económica del grupo familiar y no sólo en los gustos particulares de cada uno.

Integrar a los miembros de la familia para colaborar en la confección de la alimentación



- Es común en la cultura chilena, que un miembro de la familia determina lo que comerá la familia y es ella u otra persona quien la elabora. Ahora es ocasión de incorporar a todos los miembros de la familia para colaborar en el proceso de la alimentación familiar.

Tareas que el grupo familiar puede distribuir

Poner la mesa



Compra de alimentos



Limpiar Alimentos



Guardar los alimentos



Realizar un inventario de los alimentos existentes el hogar



Es muy necesario que la familia realice un inventario de los alimentos perecibles y no perecibles que hay en existencia en el hogar, ver las fechas de caducidad de algunos alimentos y así incorporarlos a la minuta familiar.

Inventario de alimentos y comidas para principiantes



- La forma más sencilla de hacer un listado completo de la comida que hay en casa es tomar un papel blanco y dividirlo en tres partes (**despensa, frigorífico y congelador**) o, en cambio, tomar tres hojas, uno para cada área.
- Primero, hay que **elaborar una lista de la comida del desayuno** (cereales, avena, leche, pan, mantequilla, mermeladas, queso, jamón, paté, etc.) y asegurarse de que incluye la harina, la vainilla, la levadura, los huevos o cualquier otro alimento que usemos para preparar los desayunos.

- El segundo paso es inventariar los **alimentos que empleamos para las comidas principales**: pan, atún, carnes, huevos, ensaladas... No hay que olvidarse de los postres: yogures, frutas, etc. La lista tiene que incorporar los alimentos de la nevera, como las verduras frescas (ajo, cebolla, apio, lechuga, aguacates, etc.) y las congeladas. Y también hay que meter la fruta de la cocina, en especial las que son más perecederas, como las frambuesas y los arándanos.
- Además, se deben revisar las provisiones de legumbres, pasta, papas y otros alimentos que sirven para acompañar los platos. También hay que incorporar los condimentos que tenemos, como orégano, comino, pimienta blanca, pimienta negra, cúrcuma, ajo en polvo, etc., y, finalmente, es conveniente echar un ojo a esas **sobras de comida que pueden servir para hacer otras recetas (como croquetas)**.

Aplicaciones para guardar el inventario en casa.



- En esta oportunidad y para los internautas curiosos y emprendedores, se ha extraído este contenido de <https://www.consumer.es/economia-domestica/sociedad-consumo/como-hacer-un-inventario-de-comida-en-casa.html>, para aquellos que deseen introducir las aplicaciones que permiten llevar un inventario de alimentos a través de su ordenador o computador.

Aplicaciones de inventarios en la red

- Una de ellas es la app [Alacena](#) (también en [App Store](#), gratuita) con la que poder crear diferentes listas de inventario así como registrar la cantidad de cada alimento. Si somos de los acaban tirando comida porque se nos pasa la fecha de caducidad, esta aplicación permite activarla para los productos que guardamos en la nevera o la despensa y se encarga de avisarnos cuando ese día se acerque, con el fin de planificar la compra y las recetas.
- [Out of Milk](#), permite hacer una lista de la compra con todo detalle: precio, número de unidades y establecimientos donde adquirir los productos. También deja sincronizar las listas con otros teléfonos, lo que resulta útil para evitar que dos personas compren el pan

Aplicaciones para guardar el inventario en casa

- [Saver](#), pues con ella se pueden controlar los alimentos que hay en la nevera para recordar cuáles hay que cocinar antes y evitar que se echen a perder.
- [Expire](#) también controla las fechas de caducidad de los alimentos que introducamos en su inventario. Además, funciona como una lista de la compra online que se puede llevar al supermercado sin temer olvidarse de nada, pues a medida que se va metiendo en la cesta lo necesario, se puede ir eliminándolo de la lista.
- [Expire](#) también controla las fechas de caducidad de los alimentos que introducamos en su inventario. Además, funciona como una lista de la compra online que se puede llevar al supermercado sin temer olvidarse de nada, pues a medida que se va metiendo en la cesta lo necesario, se puede ir eliminándolo de la lista.

Investigar en internet platos y preparaciones que se pueden realizar con las existencias del hogar.

- Con la cantidad de tiempo que dispone el grupo familiar, se puede encargar a los jóvenes o niños a que colaboren en la exploración de la red, buscando platos y preparaciones que tengan como base los alimentos que tienen en el hogar. Esto podría ayudar a incorporar nuevos platos a la experiencia culinaria de todos los miembros de la familia. En la red existen una serie de aplicaciones (App) con las cuales puedes buscar a través del nombre, del país o a partir de una imagen o fotografía del plato.

20:15

Scubba

Recetas **38**

Avisos **1**

Fotos **58**

Siguiendo **5**

Seguidores **2**



Bocadillo de trufa
 ★★★★★
 Tradicional - Helados y sorbetes
 Vista 1 vez - Sin descargas
 Compartida por Scubba
 27/03/2013

Batido nordico
 ★★★★★
 Tradicional - Helados y sorbetes
 Vista 1 vez - Sin descargas
 Compartida por Scubba
 27/03/2013

Banoffee (tarta de plátano y dulce de leche)
 ★★★★★
 Thermomix - Tartas
 Vista 1 vez - Sin descargas
 Compartida por Scubba
 27/03/2013

13:10

★ **Paella valenciana**








Comparte las imágenes de tu preparación




Fotografía Galería

Opciones sobre la receta





Descargar Favorita Pantalla

Ingredientes

+ 500 gr. de arroz denominación de origen Valencia (alrededor de 125 gr. por persona). Utilizaremos las variedades -senia- (el que se vende normalmente, con el

15:57






Recetas con Navidad

Brioche de navidad
 ★★★★★
 Tradicional - Postres
 Vista 639 veces - Descargada 34 veces
 Compartida por trompo2011
 22/12/2011

Canelones de navidad
 ★★★★★
 Tradicional - Entrantes y huevos
 Vista 1171 veces - Descargada 57 veces
 Compartida por xchris
 19/12/2011

Cómo preparar pavo para navidad
 ★★★★★
 Tradicional - Aves
 Vista 815 veces - Descargada 74 veces
 Compartida por Beatriz
 13/12/2010

Cordero para navidad
 ★★★★★
 Tradicional - Carne
 Vista 662 veces - Descargada 55 veces
 Compartida por Beatriz
 13/12/2010

Dorada a la sal, navidad baja en calorías

Acción y Puzzles Los + Descargados por 4,99€/sem

Tareas compartidas para preparar Comida

- **Lavar y Sanitizar las verduras y frutas**, enseñando las proporciones de cloro y de agua necesarias para esta importante tarea de inocuidad alimentaria (1 parte de cloro por 9 de agua) reseñando la importancia de hacerlo muy bien en post de la salud familiar.



Cómo desinfectar frutas y verduras

- 1. Concentrado de Semilla de Toronja.**
(seguir las instrucciones del producto)
- 2. Vinagre Blanco.**
200ml. por litro de agua de 10 a 15 minutos.
- 3. Jugo de limón.**
El jugo de 5 limones por litro de agua durante 10 minutos.
- 4. Vinagre y sal de mar.**
Llenar de agua la pileta, lavabo o vasija para desinfectar y agregar media taza de vinagre y 3 cucharadas de sal de mar, mezclar y remojar las frutas y verduras durante 20 minutos.
- 5. Plata coloidal**
½ cucharadita por litro de agua durante un mínimo de 6 minutos.


donnatodelao.mx

- **Lavar y Sanitizar todos los alimentos envasados**, una manera de aumentar la seguridad sanitaria de la familia es lavar en agua corriente todos los alimentos que vienen en pets, cajas tetra packs, paquetes, antes de guardar los en refrigerador o alacena.



- **Pelado y corte de los alimentos**, destinar esta tarea de pre elaborados a miembros de la familia que ya tengan experiencia con el uso de cuchillos y utilizar con preferencia los pela verduras, que revisten mucha más seguridad en su manejo. Ser precisos en cuanto a qué corte se utilizará y si es necesario enseñar en forma práctica de su técnica, utilizando las tablas necesarias para el corte, evitando que se pelen frutas o verduras en el aire y sobre la mano.



Técnicas de Cocción de Alimentos Saludables

- **Técnicas de cocción preferentes**, se sugiere emplear las técnicas de cocción con menor riesgo para la seguridad personal y aquellas que preserven mejor las cualidades nutritivas de los alimentos.
- **Vapor**, esto permite cocinar con poca agua y conservar los principios nutricionales de los alimentos, su color y sabor natural, si se utilizan adecuadamente el tiempo de cocción.



Técnicas de Cocción de Alimentos Saludables

- **Horno**, permite destacar el sabor y el color de los alimentos, más aún si estos tienen hueso y se agregan alimentos como guarnición y más aún si estos tienen grasa infiltrada, la que aumenta el sabor sávido de los alimentos.



Técnicas de Cocción de Alimentos Saludables

- **Escaldado**, técnica que consiste en sumergir un alimento en agua hirviendo por uno a tres minutos y luego sumergirlo en agua bien helada. Esta técnica permite desinfectar, desparasitar alimentos, especialmente vegetales, sin comprometer en demasía en sus aportes nutritivos.



BLANQUEAR/ESCALDAR:
Cocción de muy corta duración en agua hirviendo (100°C), la cocción se corta con agua helada

Técnicas de Cocción de Alimentos Saludables

- **A la plancha**, técnica que consiste en cocer un alimento sobre una placa metálica caliente, sea una plancha, sartén o wok. Esta técnica permite concentrar los sabores de los alimentos junto con su característico color dorado.



Técnicas de Cocción de Alimentos Saludables

- **Estofado**, técnica que consiste en cocinar alimentos con dos técnicas de cocción, una concentrante y la otra diluyente, este tipo de guisos tienen la característica de ser muy sabrosos y aromáticos y permite incorporar una serie de verduras y hortalizas, que lo enriquecen.



GUISADO/ESTOFADO:
“Chup-Chup” entre 85°C-96°C
Se guisa sin tapa y el estofado con tapa y menos líquido.

Técnicas de Cocci3n de Alimentos Saluda

- **Diluci3n en agua,**(Hervido), esta t3cnica permite generar caldos sabrosos y nutritivos, en combinaci3n con alimentos s3lidos que le traspasan sus contenidos de sabor permitiendo incorporar diversos alimentos en un mismo platos, ejemplo todo tipo de cazuelas, guisos, leguminosas, etc.



HERVIR:

El punto de ebullici3n se logra a los 100°C al nivel del mar

ASPECTOS NUTRITIVOS

- Lo que no debe perder de vista la familia es que toda ella debe tener en cuenta los aspectos nutritivos de la alimentación; ya que si así lo hacemos, podremos tomar decisiones que favorezcan nuestra salud. Para ello es imprescindible tomar en cuenta a toda la familia, bebés, niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por lo pronto veremos los macronutrientes, a saber Agua, Proteína, Hidratos de Carbono, Lípidos sales minerales y vitaminas.

Agua

- Este nutriente es fundamental para nuestra vida, esta debe ser potable y ojalá de libre disposición en casa. Existen diversos consejos para la cantidad a beber por persona, pero una forma práctica es consumir 8 a 12 vasos de agua de 200 c.c., cada uno o bien en las personas adultas, unos 2 litros al día, bebiéndola 30 minutos antes de las comidas. Los 8 vasos deben distribuirse durante el día. Eso sí que en caso de realizar deporte o presentar fiebre, debe aumentarse la cantidad de agua a ingerir.
- Link para que lo puedan ver en vídeo.
https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tVP1zc0TE-zzCuqyioxYPQSyk_OyFcoSyzOL1ZlZFFIObw2EQDLqAxB&q=ocho+vasos+al+d%C3%ADa&oq=ocho+vasos&aqs=chrome.1.69i57j46j0l5.10840j1j1&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Proteínas

- Esta sustancia la encontramos preferentemente en carnes de todo tipo, en huevos, lácteos y sus derivados, como también en cereales, leguminosas o combinaciones de estos alimentos. Este nutriente es parte de nuestra estructura corporal y lo debemos consumir, porque nuestro organismo no es capaz de fabricarlo él, por sí sólo; por ello que debe venir en nuestra dieta diariamente.



Hidratos de carbono

Estas estructuras nos permiten básicamente obtener la energía necesaria que requiere nuestro organismo, para producir las más diversas funciones de nuestros órganos y funciones vitales, como respirar, el latir de nuestro corazón, etc. Esta sustancia está presente en todos los alimentos y el hombre ha aprendido a concentrarla en diversos alimentos; aunque la naturaleza posee alimentos altamente concentrados en este nutriente, como la miel de abejas o mieles de árboles, como la miel de palma.



Lípidos

Sustancia fundamental para nuestros órganos, células, sistema nervioso, reacciones bioquímicas necesarias para nuestra vida y desarrollo, materia prima para hormonas, etc. Está presente en las grasas, aceites vegetales y alimentos de origen animal que lo concentran tal como la yema de huevo. El hombre ha creado una serie de productos alimentarios para hacerlo llegar a través de alimentos a la mesa de sus familias; como la mantequilla y otros.



Sales minerales

- Sustancias que requieren estar en nuestra dieta, para que los complejos procesos bioquímicos tengan lugar en nuestros cuerpos, la lista de ellos es abundante y debemos tener conciencia de que es muy importante tenerlos presente en nuestra dieta; ya que algunos se pierden por la orina o transpiración.



Vitaminas

Son sustancias, que como su nombre indica, vitales para la vida, alguna de ellas las encontramos en alimentos grasos, otras en alimentos ricos en agua o bien concentradas en ciertos alimentos que debemos incluir diariamente. Es muy importante saber que la manipulación de alimentos, como así también su cocción, pueden disminuir estas sustancias en nuestros alimentos, por lo que debemos tener en cuenta, cuál técnica es mejor, para preservar la mayoría de ellos.



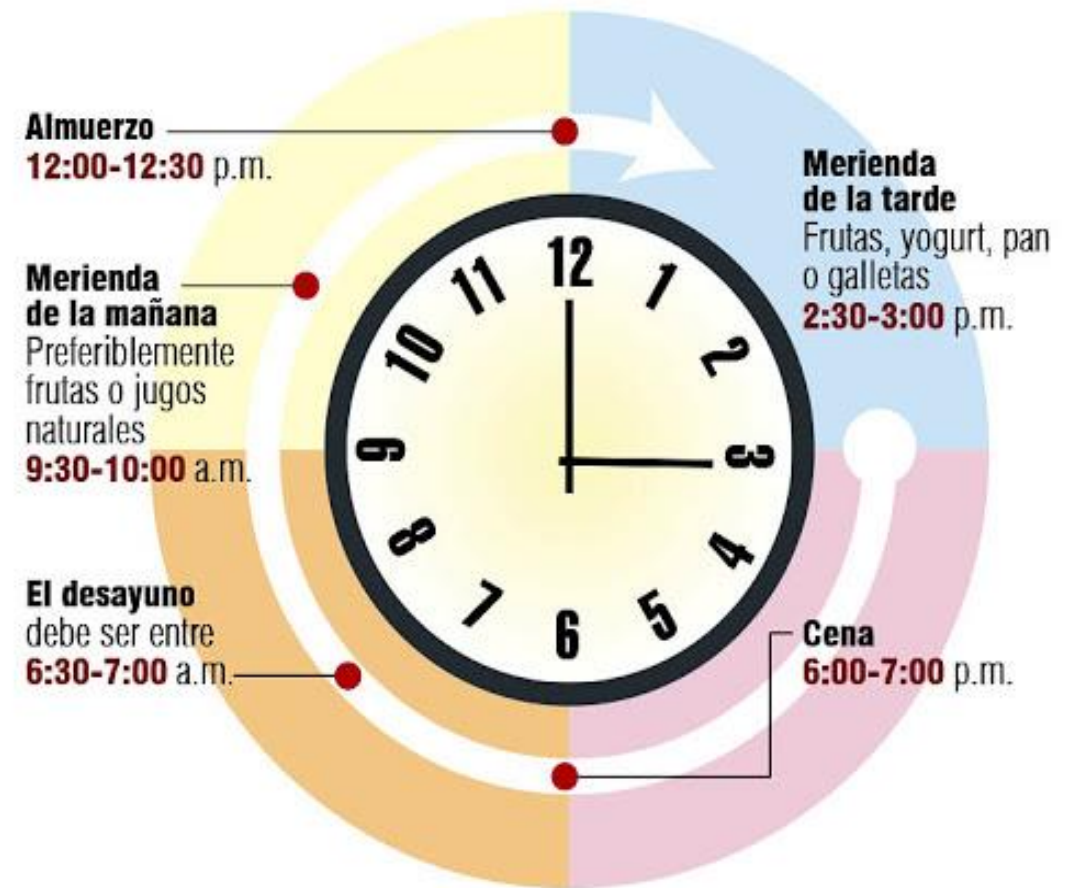
Calorías

Si bien en sí misma no es un nutriente, ya que es el resultado de la obtención de energía a partir de los principales macronutrientes, de los alimentos ingeridos, la magnitud o dimensión que resulte diariamente, va a constituir un indicador respecto de si nos estamos nutriendo o alimentando saludablemente. Si comparamos la energía o calorías consumidas en nuestras comidas diarias y ésta es superior a lo que gastamos, entonces estaremos perjudicando nuestra salud; ya que el sobrepeso o la obesidad harán presa de nosotros; ya que en cuarentena nos movemos mucho menos que en la vida habitual de la escuela o el trabajo.



ASPECTOS ALIMENTARIOS

Determinar horarios de comida: Es esencial que la familia llegue a un acuerdo para definir los horarios de comida que ésta tendrá, cuidando de colocar horarios que todos se comprometan a respetar. Lo esencial es fijar el horario de desayuno, almuerzo, onces y cena o bien fijar una once comidas; para aquellos que lo requieran fijar horas de meriendas o colación, como es el caso de enflaquecidos, enfermos o personas con enfermedades metabólicas, como la diabetes. Los horarios sugeridos son:



Desayuno

Una hora después de despertar, ejerciéndolo no más allá de las 09:00 horas; ya que debemos cuidar celosamente los horarios de ayuno que no deben superar las 4 horas.



Colación de media mañana

Se sirve dos horas después de terminado el desayuno. Para aquellos que la requieran por distintas razones, se sugiere una porción de fruta natural y si es por falta de calorías o enflaquecimiento, productos a base de lácteos o cereales.



Almuerzo

En Chile, este horario, reviste mucha importancia; ya que constituye una oportunidad emocional y física en donde dejamos de lado todas las labores de colegio y del trabajo, para dedicarlo a un descanso reparador y deseado para reponer nuestras energías, por ello debemos considerar especialmente los factores afectivos, emocionales, y psicológicos, para que en familia podamos sacarle el mejor disfrute.



Colación de media tarde

De la misma estructura anterior; pero alternando su composición, es decir si se consumió un lácteo, consumir una fruta natural debidamente sanitizada.



Onces

Si la familia desea realizarlo, la constitución de él dependerá del clima y el estado de ánimo. Puede ser a base de jugos naturales de la fruta acompañado de un pan relleno con vegetales, tales como lechuga, tomates, porotos verdes, pimiento morrón, con una pasta de huevos duros o rebanadas de huevos duros.



Cena

Si la familia opta por esta alternativa, debe fijar el horario como mínimo dos horas antes de irse a descansar con una hora máxima de no más allá de las 21 horas; ya que nuestro organismo por reloj biológico, cesa sus funciones orgánicas relacionadas con la digestión en ausencia de luz solar, así evitaremos tener alteraciones gástricas por comer muy tarde. Es necesario que por lo mismo nuestros platos sean livianos y ligeros y mastiquemos lentamente y muy bien.



Canasta familiar

Es muy importante que nuestra canasta familiar sea lo más equilibrada posible, tanto en los aspectos saludables como en los económicos; ya que esta pandemia a detenido la actividad económica de todos los países, y no sabemos cuánto durará, por ello es muy importante cuidar los recursos económicos de la familia; sobre todo cuando hay un solo proveedor o una sola proveedora. Afortunadamente la contingencia actual no exige alimentaciones híper calóricas, sino que al contrario, dietas bajas en calorías, lo que no significa comer desabrido. Por ello es imprescindible junto con el consenso familiar determinar la frecuencia semanal de alimentos y preparaciones.



Estructura de la Frecuencia Alimentaria para enfrentar la cuarentena.

Esta es una sugerencia para dar respuestas a los desafíos alimentarios, nutricionales y económicos de la alimentación del grupo familiar, circunscrito como ejemplo al horario de almuerzo en su plato principal.

Alimento principal del plato de fondo

Alimentos	Primera semana	Segunda semana	Tercera semana	Cuarta semana
Vacuno	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días	0 de siete días
Pollo	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días	0 de siete días
Pavo	0 de siete días	1 de siete días	1 de siete días	0 de siete días.
Cerdo	0 de siete días	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días.
Huevos	1 de siete días	1 de siete días	0 de siete días	2 de siete días
Pescado	1 de siete días	1 de siete días	1 de siete días	1 de siete días.
Verduras	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días	2 de siete días
Leguminosa	0 de siete días	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días.

Alimento acompañante del alimento principal del plato de fondo.

Alimento	Primera semana	Segunda semana	Tercera semana	Cuarta semana
Arroz	1 de siete días	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días
Pastas	0 de siete días	1 de siete días	0 de siete días	1 de siete días
Papas	1 de siete días	0 de siete días	2 de siete días	1 de siete días
Leguminosas	3 de siete días	2 de siete días	1 de siete días	2 de siete días
Hortalizas o verduras	2 de siete días	1 de siete días	2 de siete días	2 de siete días.

Ejemplo de Plato de fondo en la primera semana, según la frecuencia alimentaria sugerida.

- **Hamburguesa de vacuno** al horno con Tomaticán de verduras.
- **Pollo arverjado** con papas cocidas.
- Porotos con rienda (Zapallo y fideos)
- **Omellete de huevos** con arroz graneado.
- Carbonestrón (Carbonada de verduras con porotos y garbanzos)
- **Croqueta de jurel** con estofado de verduras.
- **Zapallo italianos rellenos** con puré de lentejas.

Ejemplo de Plato de fondo en la segunda semana, según la frecuencia alimentaria sugerida.

- **Pavo pechuga asada** con manzana al horno.
- Menestrón (Porotos, garbanzos, zapallo, canutones, acelga, papas)
- **Gulasch de cerdo** con tallarines
- Lentejas Lorenesa (Lentejas guisadas, salsa blanca, queso rallado)
- **Huevo fritos** con arroz a la jardinera
- Croquetas de garbanzo con salpicón de verduras.
- **Pescado al jugo** con tomatacán.

Ejemplo de Plato de fondo en la tercera semana, según la frecuencia alimentaria sugerida.

- **Asado de vacuno** a la cacerola con puré de papas.
- Lentejas guisadas con mote.
- **Cazuela de pollo.**
- **Pescado apanado** con budín de repollo.
- Porotos con choclo, porotos verdes, tomate, y mazamorra.
- Pastel de papas con **pino de pechuga de pavo.**
- **Tortilla de acelgas** con papas fritas.

Ejemplo de Plato de fondo en la cuarta semana, según la frecuencia alimentaria sugerida.

- **Tomate relleno** asado con spaghetti a la crema.
- **Croqueta de garbanzos** con ensalada surtida.
- **Pescado al horno** con papas salteadas en romero.
- Guisos de Porotos con arroz y jardinera.
- **Huevos escalfados** en salsa de tomates con charquicán de verduras.
- **Chuleta de cerdo** con puré de arvejas partidas.
- **Zapallo relleno** con arroz primavera.

Conclusión I

Lo anterior sólo es una referencia sobre la cual, la familia puede realizar sus propios cambios.

La frecuencia pretende indicar que se puede nutrir, alimentar y cuidar el presupuesto familiar, más aún, que las noticias actuales, traen dudas si cada trabajador contará con su sueldo en el corto plazo. Por ello es una guía valiosa que se puede considerar, de acuerdo a sus hábitos, costumbres, recetas, platos conocidos, etc.

Conclusión II

Se sugiere que en el conceso, se realice un plan de alimentación mensual, en virtud, primero de las existencias de alimentos en su hogar, y luego de acuerdo a esa planificación, hagan un plan de compras de alimentos de acuerdo a la contingencia local prefiriendo, sobre todo alimentos de la temporada, que son más económicos, colocando énfasis en el cuidado de evitar el desperdicio alimentario,



Hernán Rojas Escobar, Nutricionista, Unidad Administración, Dirección de Servicios Estudiantiles, Universidad de Concepción.