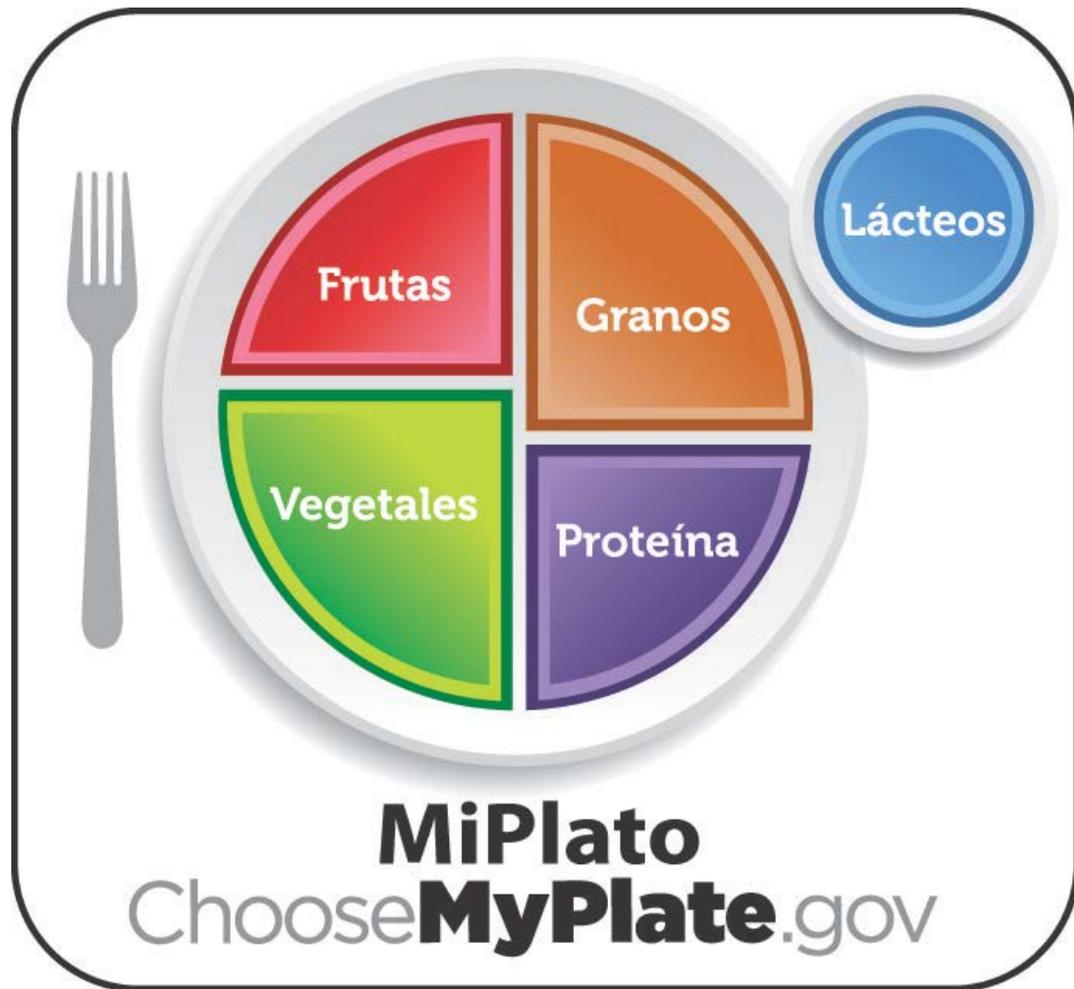


Nutrición durante una pandemia

Sophia A. Quintero, MPH
Colegio de Salud Pública



University of Nebraska
Medical Center™



Guía de Alimentación Saludable

Objetivos Diarios de los Grupos de Alimentos (basado en un plan de 2,000 calorías)



2 tazas al día

1 taza cuenta como:
 1 banana grande
 1 taza de mandarinas
 ½ taza de pasas
 1 taza de jugo 100%

2 ½ tazas al día

1 taza cuenta como:
 2 tazas de espinacas crudas
 1 pimiento grande
 1 taza de zanahorias
 1 taza de guisantes verdes
 1 taza de champiñones

6 onzas al día

1 onza cuenta como:
 1 rebanada de pan
 ½ taza de harina de avena cocida
 1 tortilla pequeña
 ½ taza de arroz integral cocido
 ½ taza de sémola cocida

5 ½ tazas al día

1 onza cuenta como:
 1 onza de atún
 1.4 tazas de frijoles cocidos
 1 cda. De mantequilla de cacahuete
 1 huevo

3 tazas al día

1 taza cuenta como:
 1 taza de leche
 1 taza de yogur
 2 onzas de queso procesado



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

Elija bien los
nutrientes



Use el % de valor
diario como
referencia



* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3 pasos para protegerte contra el coronavirus mientras compras



1. Antes de ir de compras
2. Mientras esta en la tienda
3. Después de ir de compras



Antes de ir de compras

- Cuantas menos veces tengas que ir al supermercado, mejor
- Aproveche la entrega de comestibles donde esté disponible
- Horarios especiales para que los adultos mayores compren
- Es mas fácil planificar su lista antes de ir a la tienda que tomar decisiones en el pasillo.



Antes de ir de compras

- Cree un plan
- Revise recetas y haga una lista de comestibles de los ingredientes necesarios
- Organice la lista de acuerdo con la sección de la tienda en la que se encuentran los productos
- Cuando esté de compras, trate de poner de último en su canasta la carne, pollo, pescado, huevos, lácteos y alimentos congelados.



Mientras esta en la tienda

- Algunos expertos en salud recomiendan llevar guantes o toallitas desinfectantes para las manos
- Trate de no tocar nada sin guantes
 - Evite tocar varios productos
- Mantenga la distancia de seis pies con todos



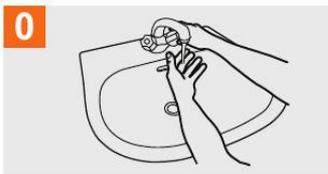
Después de ir de compras

Designe un área limpia y sucia donde pueda desempacar

- Es recomendado que productos permanezcan intactos 72 horas

Lávese las manos en cuanto llegue a la casa y otra vez después de desempacar

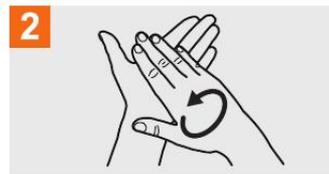




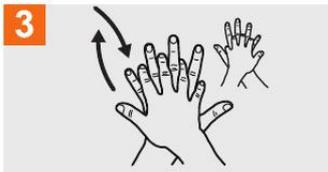
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



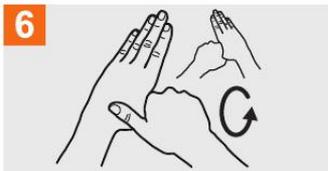
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



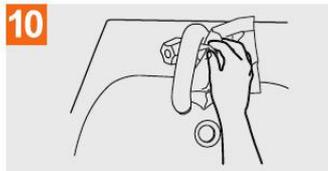
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



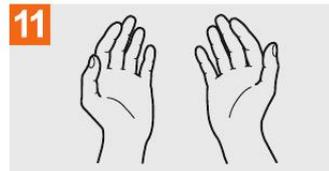
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Después de ir de compras

Recomendaciones:

1. NO almacene comestibles fuera del hogar, en autos o garajes.
2. NO lave productos fresco con jabón para lavar platos o cualquier detergente.
 - Puede causar nauseas, vomito o diarrea
3. NO use productos químicos o desinfectantes para limpiar los alimentos en casa.



¿Que debo comprar?

- Comida suficiente para al menos 14 días
- Comida no perecedera
- Concéntrese en alimentos que usted y su familia comen habitualmente
- Comida seca, enlatada, y congelada
- No olviden las frutas y verduras. Estas pueden congelarse para que duren mas tiempo.



Comida Enlatada

Frijoles, Guisantes, Lentejas (sin sal o bajo en sodio)

Fruta

- Peras, Durazno, albaricoque , etc.
- En 100% jugo de fruta

Vegetales

- Tomates, elote, ejotes
- Sin sal o bajo en sodio

Pescado (atún)

Pollo



Comida Congelada

Vegetales

- Broccoli, coliflor, zanahoria, coles de Bruselas
- Sin sal o bajo en sodio

Frutas

- Fresas, frambuesas, mango, arándanos, cereza, etc.
- Sin “sugar” o “syrup” (azúcar o miel) enumerado en los ingredientes

Carne

Pollo

Mariscos





Comida Seca

- Frijoles, lentejas
 - Fruta seca
 - Nueces, semillas y mantequillas de nueces
 - Aceites de oliva, canola u otros aceites vegetales
 - Hierbas secas y trozos
- Arroz / Pasta
 - Intente consumir granos enteros “Whole Grains” como arroz integral, quinoa, avena, mijo y pasta integral
 - Guarde en recipientes herméticos en un lugar fresco y seco





Bebidas

Agua

- 4 – 6 tazas (8 oz) al día

Jugos

- 100% jugo de fruta
- Bebidas con menos de 100% de jugo de fruta NO pueden ser clasificados como jugos
- Diluir jugo con agua



Recursos para encontrar alimentos en mi comunidad



WIC o SNAP

- Pueden ayudarle con las compras de comida.
- Cupones disponibles de Double Up Food Bucks
<https://food.unl.edu/DoubleUp>

Despensa de alimentos móviles y comidas de la escuela
<https://foodbankheartland.org/>



Para más información:

UNMC Colegio de Salud Publica

Centro para Reducir las Disparidades en Salud

(402) 559-3670 / (402) 552-6819

sophia.quintero@unmc.edu



<https://www.facebook.com/UNMCCRHD/>



@UNMCCRHD



HDR © 2017 Dan Schwalm

UNIVERSITY OF
Nebraska
Medical Center

