



¿La pandemia ha cambiado nuestra alimentación?

Nutrición, 29/08/2020



Así como ha sucedido con prácticamente todas las actividades que llevamos a cabo en nuestra vida diaria, como el trabajo, la escuela o nuestras

relaciones sociales con el resto de las personas, la alimentación también se ha visto afectada durante la actual contingencia sanitaria derivada de la pandemia del COVID-19. La pandemia ha cambiado, en mayor o menor medida, nuestra alimentación, dependiendo del tipo de consumos que realizáramos anteriormente y también de acuerdo con las posibilidades que cada individuo ha tenido durante todo este tiempo de cuarentena. Un ejemplo de esto son todas las personas que se encontraban ya acostumbradas a desayunar, comer y cenar prácticamente en su totalidad en el exterior de su hogar. Ya fuera por motivos de trabajo, de escuela, de ahorro de tiempo o por una multitud adicional de factores, muchos individuos solían ingerir una mayor cantidad de alimentos preparados en restaurantes o puestos de comida rápida que aquella preparada por ellos mismos en sus domicilios. Esto ha cambiado enormemente debido a la pandemia, puesto que muchos de los negocios de comida alrededor del mundo se han visto forzados a cerrar sus puertas y, posteriormente, solamente realizar entregas a domicilio, sin poder abrir al público sus instalaciones físicas. Por otra parte, la cuarentena por el COVID-19 ha ocasionado un cambio en la alimentación en el aspecto de la cantidad de comida saludable o de comida chatarra que las personas están ingiriendo en sus hogares. Mientras algunos han comenzado a preocuparse más por la alimentación saludable y por el fortalecimiento de su sistema inmunológico a través de un mayor consumo de frutas y verduras, muchas otras personas han aumentado el consumo de alimentos con menor valor nutritivo, ya sea como resultado del estrés o de la ansiedad ocasionados por la cuarentena, que los hace consumir ciertos alimentos de manera impulsiva, o también por el desconocimiento de cómo preparar comidas sanas por sus propios medios. Por último, y relacionado con el punto anterior, muchas personas alrededor del mundo han tratado de adelantarse a una posible escasez de determinados tipos de alimentos, algo que se ha previsto pero no se ha confirmado como una realidad. Derivado de esto, una gran cantidad de individuos han comenzado a adquirir e ingerir cantidades masivas

de pastas, arroz, alimentos enlatados y comida chatarra que tiene una considerable cantidad de resistencia al tiempo, bajando drásticamente su consumo de frutas, verduras y legumbres. Esto se encuentra contraindicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, puesto que nos recomiendan que, si deseamos almacenar comida durante una mayor cantidad de tiempo, podemos lavar, cortar y congelar frutas y verduras, en lugar de recurrir directamente a alimentos con un menor valor nutritivo.?