

# EL NUTRICIONISTA POST-COVID EN CINCO TEMAS CLAVE

Las cinco claves de los cambios que se avecinan: soluciones de diseño para minimizar desperdicios; la transformación tecnológica de la industria; foco en la producción local de alimentos; supervivencia como objetivo, con novedades como análogos de la carne o nutrigenética; y el placer como propósito



Foto: Ianos (www.freeipk.com)



**Por Alberto Cormillot**

Poco más de un año pasó desde aquel 11 de marzo de 2020 en que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia al brote de Covid-19 originado en China en diciembre de 2019. Y el mismo tiempo desde que las autoridades nacionales establecieron, el 20 de marzo de 2020, el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO, más conocido como cuarentena) como medida para proteger la salud pública.

Ahora, en Argentina, estamos transitando la segunda ola, mientras los gobiernos de todo el mundo libran la batalla de la vacunación y enfrentan los efectos económicos y sociales de una pandemia que todavía dista mucho de ser controlada.

Además de los problemas de salud inme-

diatos, se esperan impactos a corto, mediano y largo plazo en el sistema alimentario, la seguridad alimentaria y la nutrición; todo lo cual tendrá un impacto negativo en el control de la pandemia ya que tanto la desnutrición como la malnutrición crónica y la obesidad debilitan el sistema inmune, aumentan la severidad de la infección por coronavirus y auguran un peor pronóstico en las personas contagiadas.

Aunque es difícil predecir el futuro a largo plazo, resulta imperioso desarrollar estrategias específicas ya que el impacto del Covid-19 socaba los cuatro pilares de la seguridad alimentaria y la nutrición: disponibilidad, acceso, uso y estabilidad de los alimentos.

Dentro de esta realidad macro se inscriben los efectos micro, familiar y dentro de las

comunidades. Entre las consecuencias del aislamiento los estudios revelaron que la cuarentena afectó las prácticas dietéticas, los hábitos de alimentación y el estilo de vida.

Entre los cambios negativos más evidentes se encuentran la ingesta nocturna de alimentos densos en energía y pobres en nutrientes y la actividad física limitada. También se registró el aumento de ansiedad y estrés.

Entre los efectos positivos se encuentran el aumento en el número de comidas al día que favorece una mejor distribución de las calorías totales, la vuelta a la comida casera, la disminución en el consumo de comida rápida (especialmente cuando los locales y el *delivery* estuvieron cerrados) y cierta reducción en el consumo de alcohol entre los jóvenes (sobre todo durante las limitaciones que impuso la cuarentena más restrictiva).

Sin embargo, estos últimos fueron menos impactantes que su contraparte negativa, principales motores del aumento de peso en la población.

## Nuevo escenario profesional

En este escenario, tanto el papel del nutricionista como su campo de acción experimentan numerosos cambios. ¿Están preparados los futuros profesionales para dar una respuesta inmediata?

Algunos temas que se deberán considerar son:

**1. Soluciones de diseño.** El futuro próximo estará orientado a la búsqueda de un sistema alimentario más sostenible, minimizando los desperdicios y maximizando el valor nutricional en cada etapa del proceso de producción.

Para aportar ideas innovadoras, el nutricionista deberá aprender todo sobre la cadena de producción de los alimentos, especialmente orientando sus conocimientos a las energías renovables, las prácticas de

agricultura sostenible y el *packaging* ecológico y sustentable.

También deberá tener conocimientos acerca de biodiversidad, soluciones de subproductos y desarrollo de proteínas alternativas, entre otros temas, para asesorar a la industria y al gobierno con el objetivo de lograr un sistema sostenible de producción de alimentos.

Para satisfacer la demanda de consumidores más conscientes del impacto ambiental que tienen la agricultura y la ganadería, el nutricionista deberá incorporar:

- Nuevos horizontes alimentarios. Promoción de una variedad más amplia de cultivos nutritivos y subutilizados como los pseudocereales, por ejemplo (quinoa, amaranto, entre otros). Esto impactará en:
  - Planes con menos alimentos de origen animal y más alimentos de origen vegetal (frutas, hortalizas, semillas, cereales integrales y pseudocereales).
  - Reemplazos inteligentes. Proteínas vegetales para cubrir necesidades aportadas por otros grupos de alimentos que requieren procesos menos amigables con el medio ambiente.
- Estrategias para reducir el desperdicio de alimentos con soluciones que reciclen subproductos de la producción de alimentos y otras que permitan el aprovechamiento de los restos.

**2. Tecnología.** En medio de un permanente cambio tecnológico, el nutricionista deberá conocer soluciones basadas en tecnologías nuevas y emergentes para resolver algunos de los desafíos del sector alimentario y atender la preocupación de los consumidores por el medio ambiente.

Será convocado para asesorar a la industria alimentaria en el desarrollo de marcas en de productos y alimentos más eficientes, transparentes y personalizadas y en medidas para profundizar la supervisión en la

**ENTRE LOS  
CAMBIOS  
NEGATIVOS MÁS  
EVIDENTES POR  
EFECTO DE LA  
PANDEMIA SE  
ENCUESTRAN  
LA INGESTA  
NOCTURNA DE  
ALIMENTOS  
DENSOS EN  
ENERGÍA Y  
POBRES EN  
NUTRIENTES Y  
LA ACTIVIDAD  
FÍSICA  
LIMITADA.  
TAMBIÉN SE  
REGISTRÓ EL  
AUMENTO DE  
ANSIEDAD Y  
ESTRÉS**

higiene, la seguridad alimentaria y el control de calidad.

Para trabajar con la comunidad, deberá contar con conocimientos técnicos y del manejo de la comunicación que le permitan:

- Aprender herramientas administrativas y tecnológicas para mantenerse actualizado en forma permanente y solvente a la hora de idear modos de comunicación y seguimiento con sus pacientes.
- Aprovechar todos los canales de comunicación digital: WhatsApp, redes sociales, blogs, páginas web, *newsletter*, videollamada, videoconferencias, plataformas o aplicaciones digitales, correo electrónico, YouTube.
- Rediseñar mensajes para lograr cambios a corto, mediano y largo plazo.
- Crear una comunicación simple y eficaz centrada en soluciones sencillas para dejar en claro los beneficios de los nuevos productos y las nuevas tendencias en alimentación.

**3. Mirada a lo local.** La creciente preocupación sobre la sostenibilidad y la vulnerabilidad de las cadenas de suministro globales post pandemia creará una nueva era de relevancia para los productos locales y los ingredientes regionales de bajo impacto.

En este sentido, la producción nacional de alimentos debería ser la principal herramienta de abastecimiento, no solo para lograr la seguridad alimentaria y nutricional, sino también para fortalecer las condiciones de vida de los productores, avanzar hacia la soberanía alimentaria y reducir la dependencia de las importaciones.

Para asesorar a la industria en medio de estos cambios, los nutricionistas deberán comprender la importancia de desarrollar propuestas para implementar prácticas agrícolas sostenibles y regenerativas que se concentren en el aprovechamiento del suelo a pequeña, mediana y gran escala, con estrategias para

**ENTRE LOS EFECTOS POSITIVOS DE LA NUEVA REALIDAD SE ENCUENTRAN EL AUMENTO EN EL NÚMERO DE COMIDAS AL DÍA QUE FAVORECE UNA MEJOR DISTRIBUCIÓN DE LAS CALORÍAS TOTALES, LA VUELTA A LA COMIDA CASERA, LA DISMINUCIÓN EN EL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA Y CIERTA REDUCCIÓN EN EL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LOS JÓVENES**

aumentar la biodiversidad y la mejora del ciclo del agua. Al mismo tiempo, deberán contar con conocimientos sobre la agricultura local, centrada en valorar el consumo de los alimentos que provee cada suelo para revalorizar los productos regionales.

En el ámbito individual, para transmitir estos cambios a la comunidad, el nutricionista deberá aprender:

- Cuáles son los alimentos locales en las distintas regiones.
- Técnicas de cocción para enseñar a los consumidores no solo los beneficios de la comida casera con productos regionales, sino las mejores formas de preparación para comidas saludables, equilibradas y light.
- Estrategias de promoción de acciones colectivas e individuales que vinculen a los ciudadanos con el sistema agroalimentario a través de la agricultura urbana, periurbana y de pequeña escala (huertos domésticos y comunitarios) como medio para promover una alimentación saludable y sustentable, que permita a futuro una autogestión para garantizar su disponibilidad y acceso, adoptar una dieta más responsable y apropiar una cosmovisión sostenible para el planeta.

**4. La supervivencia, primero.** En un entorno dominado por la incertidumbre, los consumidores buscarán ser autosuficientes tanto como individuos, como sociedad, y estar bien informados.

Para ello, los nutricionistas también deberán familiarizarse con:

- Los análogos de la carne. Carne cultivada, o *in vitro*, es la carne producida a partir de células animales en lugar de ganadería agrícola que permite sustituir algunos productos de carne de cría, como la ternera, para compensar los efectos negativos sobre el uso de la

tierra y las emisiones de gases de efecto invernadero.

- **Nutrición de precisión.** La nutrigenética y la nutrigenómica son las nuevas tendencias que permiten brindar una nutrición personalizada para prevenir, manejar y tratar enfermedades y optimizar la salud.

Debido a que la riqueza y diversidad de bibliografía sobre estos y otros temas es mucho mayor en inglés que en castellano, se hace imprescindible que los profesionales aprendan o profundicen sus conocimientos en este idioma para acceder a la información más actualizada.

Estar al día con los últimos desarrollos y descubrimientos les permitirá asegurar información con sustento científico para combatir la infodemia y las *fake news* y reducir la confusión acerca de los mensajes relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud.

**5. Placer con propósito.** En un contexto de pandemia, se prevé que los consumidores querrán aprovechar la comida no solo para disfrutar de momentos placenteros sino, además, como un recurso para reaccionar frente a la ansiedad y el estrés.

Para hacer frente a esto, los nutricionistas deberán tener conocimientos para orientar a la industria en la producción de opciones nutricionalmente más saludables, favorecer un sistema de etiquetado de alimentos eficaz y velar por la reducción de los nutrientes menos convenientes (sodio, azúcares, grasas); entre otras medidas. De este modo la oferta deberá responder a las necesidades de una alimentación equilibrada y sostenible.

Para interactuar con la comunidad, necesitará incorporar:

- **Habilidades de apoyo psicológico** para manejar la ansiedad, el estrés y otros trastornos producidos por la incerti-

**Grupo MEDIHOME**  
Líder en Medicina Integral Domiciliaria

**ESTUVIMOS, ESTAMOS Y *Vamos a estar a tu lado***

La Internación Domiciliaria es una aliada para el sistema de salud. Está probada su eficacia para el tratamiento de diversas patologías y es parte del Programa Médico Obligatorio. Estén donde estén en el territorio argentino, Medihome brinda a los pacientes la atención que necesitan en su entorno familiar, a través de un equipo interdisciplinario de profesionales y la tecnología que el médico tratante indica, como desde hace más de 20 años. Por eso, cuando el hogar es la mejor terapia, Medihome es la mejor opción.

**0810-666-4663** [www.medihome.com.ar](http://www.medihome.com.ar)

f @grupomedihome



dumbre y el aislamiento y para detectar casos de abuso de alcohol y psicofármacos; saber cuándo y cómo derivar si es necesario.

■ Herramientas de Educación Terapéutica, indispensables para brindar a sus pacientes todos los recursos que necesita para realizar modificaciones en sus actitudes y conductas que le permitan disfrutar del mejor estado de salud. Entre ellas:

- Alimentación consciente. Poner el foco en la importancia del acto de comer como protector de enfermedades sin olvidar que representa una fuente de placer.
- Planes nutricionales flexibilidad que apunten a la sobriedad y a la elección inteligente de alimentos y bebidas. Placer sin prohibiciones (“todo o nada”) evitando la implementación de dietas restrictivas (salvo que esto sea necesario para la patología).
- Innovadores menús familiares y recomendaciones nutricionales en función de variables propias del paciente, que consideren nuevos ámbitos donde trabajo y escuela se desarrollan dentro de la casa y faciliten la preparación y organización de las comidas compartidas.
- Fortalecimiento de las estrategias de seguridad alimentaria a través de recursos para la producción, el manejo y el procesamiento de alimentos que ayuden a evitar tanto el contagio y la propagación del COVID-19 como de las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Maneras efectivas de sumar minutos activos y disfrutar de tiempos de ocio y descanso.

El contexto en que vivimos evoluciona rápidamente. Las circunstancias pueden cambiar, presentando nuevos desafíos.


La gestión del Covid-19 y del impacto de

la pandemia sobre la seguridad alimentaria y la nutrición requieren una respuesta coordinada a nivel mundial, ya que la tendencia marca que las poblaciones harán menos actividad física, dispondrán de menos comida fresca, habrá más consumo de alcohol, estrés y ansiedad.

En medio de la incertidumbre, está claro que los nutricionistas desempeñarán un papel protagonista en la atención sanitaria tanto en las enfermedades no transmisibles que azotan a la salud pública como en las consecuencias de la pandemia del coronavirus. El campo de la Nutrición deberá enfrentar este doble desafío: por un lado, proporcionar los conocimientos y herramientas para que las poblaciones construyan defensas que les permitan mitigar las complicaciones de covid en caso de contagio; por el otro, reducir el impacto de las enfermedades crónicas que aumentan el riesgo de gravedad de covid (obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras).

Hoy, mantener el correcto estado nutricional de la población, no solo hace foco en la prevención, sino que además requiere la atención profesional en otros aspectos: su recuperación, la minimización de los síntomas, el trabajo en simultáneo de distintas patologías que conviven en el mismo paciente.

Independientemente del enfoque que se adopte para seguir una alimentación sostenible, los cambios deben ser realistas, sabiendo que incluso los pequeños pasos que se den en las directrices aquí propuestas pueden tener un efecto notable en la reducción del impacto ambiental del consumo de alimentos, en la seguridad alimentaria y en la nutrición de las poblaciones si se dan a escala mundial.

Para conseguirlo, resulta indispensable contar con profesionales dispuestos a seguir en formación permanente, con la mente abierta a los devenires que sin duda se presentarán en su campo de acción. 

**LAS MEDIDAS  
PARA CONTENER  
EL CONTAGIO  
AFECTAN EN  
FORMA DIRECTA  
A LOS SISTEMAS  
ALIMENTARIOS  
A TRAVÉS DEL  
IMPACTO EN  
LA OFERTA Y  
DEMANDA DE  
ALIMENTOS;  
Y LO HACEN  
EN FORMA  
INDIRECTA  
Y NO MENOS  
IMPORTANTE A  
TRAVÉS DE LA  
DISMINUCIÓN  
DEL PODER  
ADQUISITIVO Y  
LA CAPACIDAD  
DE PRODUCIR  
Y DISTRIBUIR  
ALIMENTOS**