

SALUD/ALIMENTACIÓN

RAQUEL BONILLA • MADRID



No son tiempos fáciles para casi nadie. Algunos viven la amenaza del coronavirus tan de cerca que están obligados a permanecer en el hospital, mientras que otros, a pesar de parecer ajenos a sus garras, también se ven obligados a vivir en un confinamiento que ya dura una semana y que, según todo apunta, se alargará más allá de los 15 días de rigor. Pasar la cuarentena sin salir de casa se convierte en un reto psicológico para muchos, pero también en un desafío para aquellos que viven pendientes de la báscula, ya que se calcula que durante este periodo cada español puede ganar entre tres y cinco kilos de más. «Debemos ser realistas, durante los días de confinamiento bajar de peso no debe ser el objetivo, ya que así resulta fácil que fracasemos. La meta debe ser, por el contrario, mantenerse y no ganar esos cuatro o cinco kilos que la mayoría suele sumar durante esta etapa», asegura Marta Vallejo, dietista-nutricionista de Clínica Opción Médica, quien recuerda que «además, tenemos que ser muy conscientes de la situación personal de cada uno, por lo que no debemos caer en el error de marcarnos objetivos inalcanzables».

Esta teoría también la defiende Eva Pérez Genticó, presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja –miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas–, ya que asegura que «el hecho de estar en casa durante este largo periodo de tiempo nos puede llevar a una sensación de ansiedad por vernos atrapados. Y esa percepción, a su vez, puede provocar el hecho de estar picoteando de forma constante y, normalmente, con alimentos nada saludables». Pero eso no es todo, ya que, además, «si también reducimos nuestro ejercicio físico habitual y no realizamos ninguna rutina en casa, debemos bajar la ingesta calórica, aunque nuestra recomendación es la de organizar un hábito de ejercicio en casa», añade la experta.

Una vez entendido que estamos ante

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

Domingo Carrera Médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas

«Hay que reducir el consumo de azúcares»

¿Dos semanas de confinamientos pueden suponer unos kilos de más?

-Sí, si no nos cuidamos. Debemos mantener una alimentación sana y equilibrada, aunque estemos confinados, porque vamos a tener menos actividad física y a quemar menos. Además, una alimentación rica en verduras, frutas y legumbres no sólo ayudará a mantener el peso, sino que será adecuada para reforzar nuestro sistema inmune y estaremos más prote-

gidos frente a las infecciones.

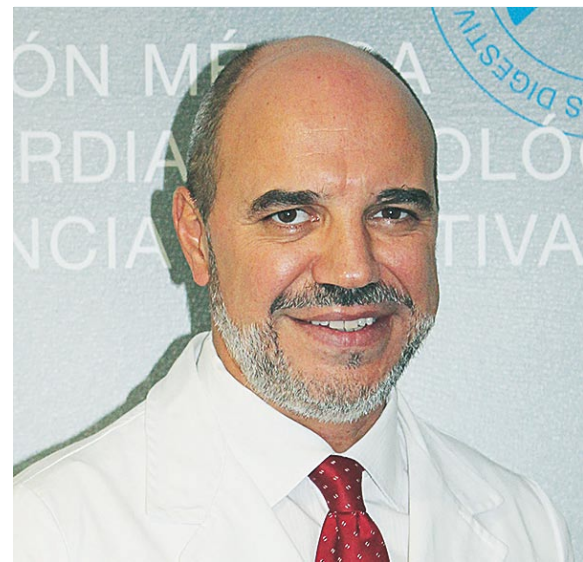
¿Es importante no comer entre horas para evitarlo?

-Podemos mantener el plan de cinco comidas al día, con un snack fijo a media mañana y a media tarde. Esto evitará el picoteo descontrolado entre horas. Y que esos tentempiés sean alimentos energéticos pero saciantes tipo yogurt light, frutos secos, queso fresco, pavo...

¿Y qué tipo de alimentos debemos

consumir más?

-No debe faltar la verdura de todos los colores y la fruta en la mañana y entre horas. Tampoco las legumbres, el pescado, el pollo, el pavo y los huevos. Debemos tomar frutos secos y lácteos desnatados, pero no nos hace tanta falta el pan, la pasta, el arroz y las patatas. Menos hacen falta los dulces y gaseosas y si es necesario mucho agua, zumos naturales e infusiones.



¿Cómo es la compra ideal?

Para poder planificar bien la compra y adquirir en el supermercado sólo lo que debemos, una buena idea es planificar un menú con las comidas y cenas que vamos a realizar. «Esto nos ayudará a ver qué alimentos tenemos en casa o cuáles nos faltan», aconseja la presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja, quien recuerda que «una vez que tenemos la lista planificada, irá solo un miembro de la familia a hacer la compra y seguiremos todos los consejos higiénicos. Si vamos sin tener ninguna planificación seguro que llegan a nuestras despensas productos que no debíamos comprar».

Cuarentena

Cada español puede engordar cuatro kilos

Abusar de alimentos procesados, snacks y bollería durante el confinamiento, junto a la reducción de actividad física, provoca el aumento de peso y pone en riesgo la salud

una situación extraordinaria, el primer paso que recomiendan los expertos para que la cuarentena no se convierta en un caos en la dieta pasa por preparar un planing para organizar las diferentes comidas y cenas en función de lo que tenemos en la despensa o de la compra que vayamos a realizar. «La planificación resulta esencial. Hacer un menú semanal evita caer en la improvisación. Si cocinamos con antelación, eludimos elegir lo primero que veamos en la despensa o en la nevera», explican desde el área de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

Y en esta línea, Vallejo recuerda que este momento puede convertirse, incluso, en una oportunidad para comer mejor, ya que «estar mucho tiempo en casa se puede convertir en una buena ocasión para tener el control de qué y cómo se cocina, algo que habitualmente quizá no tenemos».

FRESCOS O CONGELADOS

En este sentido, a la hora de planificar qué vamos a comer, los expertos aconsejan «primar los productos básicos de primera necesidad sobre caprichos como salsas, aperitivos y postres. Debemos apostar por llevar una dieta equilibrada en la que se aumente la ingesta de alimentos saludables como frutas, verduras, ensaladas, cereales integra-

les...», recomienda José Luis Sambeat, licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza y director de Clínica San Pablo, quien recomienda «eliminar del todo dulces, productos procesados y también evitar el exceso de sal, ya que estos alimentos agravan patologías como la diabetes y la hipertensión, que pueden ser motivo de riesgo en estos momentos».

Para seguir esta recomendación, la presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja, hace hincapié en que «lo más aconsejable es tener una gran variedad de verduras en conserva (alubia verde, acelgas, pimientos, espárragos...), además de verduras como las cebollas, zanahorias, calabacines o calabaza que frescas también aguantan perfectamente en casa. Con todo ello tenemos las bases para muchas recetas». Y si no las tenemos frescas o en conserva, otra buena alternativa «es optar por comprar verduras congeladas, pues mantienen sus propiedades nutricionales a muy buen nivel», recuerda Sambeat.

Seguir una dieta saludable sin apenas salir de casa pasa porque «no falten las legumbres ni los cereales, preferiblemente integrales, ya que esto, junto a las verduras y hortalizas, nos permitirá complementar nuestra alimentación con platos como lentejas a la jardinera; garbanzos con bacalao y pimiento verde;

No deben faltar las legumbres ni los cereales integrales, acompañados de verduras y hortalizas

arroz integral con pisto; pasta integral con tomate y atún; menestra de verdura con huevo duro o salmon al papillote con verduras».

A esa lista de recetas hay que añadir, además, algunos consejos que resultan imprescindibles durante estos días: «Beber suficiente agua durante todo el día, mejor entre comidas. Además, es importante tener siempre agua, así disminuir el consumo de alimentos, ya que tiene un efecto saciante», aconseja Vallejo. Además, tal y como insiste la dietista-nutricionista de Clínica Opción Médica, «resulta fundamental intentar empezar siempre con un entrante ligero como una sopa de verduras o ensalada, así como no saltarse ninguna comida. Si realizamos cinco ingestas al día evitaremos picar entre horas».

EVITAR ANSIEDAD EMOCIONAL

Sin embargo, si hay algo difícil durante estos días de cuarentena es evitar la tentación de comer prácticamente a todas horas, teniendo en cuenta que la nevera siempre está disponible. «Resulta necesario seguir una alimentación que nos proporcione los nutrientes que nuestras células necesitan. De esta forma reduciremos la ansiedad y nuestro cuerpo estará satisfecho. Uno de los principales problemas de esta sensación es que se usa la comida para saciarla, y de esta forma lo único que se consigue es ganar peso y reducir la salud, pues se recurre a alimentos ultraprocesados, con azúcares refinados y conservantes que producen una falsa sensación de felicidad en el cerebro. Al final, el consumo de productos procesados lleva a una cadena en la que se come, sin alimentar al cuerpo, por lo que nunca termina de saciarse y produce una inestabilidad mental y un aumento de peso», explica Fran Sabal, autora del libro «Nutrición emocional».

Por eso, en el caso de que tengamos un antojo es mejor «optar por una alternativa saludable, como chocolate lo más puro posible o bebidas digestivas como té o infusiones», recomienda Vallejo. Y Pérez Gencico recuerda que «los frutos secos naturales sin sal son una buena alternativa entre horas».

-¿De cuáles deberíamos huir?

-Comida rápida, snacks embolsados, alcohol, empanados y rebozados, bollería industrial, pasteles y bizcochos, carne roja o muy cargada en grasa, gaseosas azucaradas o refrescos artificiales. Tampoco exceder embutidos, quesos curados, pan y pastas.

-Todo eso combinado con ejercicio...

-Debemos movernos lo máximo posible en casa con ejercicios de fuerza, con pesas o abdominales y gimnasia básica. Si podemos hacer pilates, yoga o estiramientos, pues mejor. Si disponemos de una bicicleta estática, elíptica o cinta no hay que dudar en usarla a diario para suplir al menos lo que no caminamos.

-¿El mayor peligro es comer más de la cuenta, tomar alimentos inadecuados o no consumir la energía suficiente como para quemarlos?

-Las tres circunstancias son un peligro. Al estar encerrados nos movemos menos y quemamos menos, lo que podría hacernos engordar. Frente al aburrimiento o la ansiedad por el encierro pueden surgir ganas de comer y en más cantidad de lo habitual al hacer estas ingestas extra. Además, frente a la frustración de la cuarentena nos surge la tentación de darnos placer con la comida y recurrimos a alimentos sabrosos pero calóricos como los dulces o snacks. Debemos tener en casa comida saludable, y si tenemos ansiedad calmarla con alimentos sanos y menos calóricos. Podemos darnos el gusto comiendo rico, pero sano. Ahora tenemos tiempo para cocinar esas recetas.

-¿Deberíamos hacer una dieta distinta durante estos días según el sexo, la edad y las condiciones físicas?

-Debemos hacer una dieta sana en cualquier edad, género o condiciones físicas, pero reforzando el consumo de alimentos que nos mantengan altas y activas nuestras defensas. En todos, pero sobre todo en los grupos más vulnerables como ancianos o personas con una enfermedad crónica o sus defensas comprometidas. Quizá moderar más el consumo de carbohidratos complejos y azúcares. El sobrepeso no ayuda a las defensas. Más bien las disminuye y nos vuelve más vulnerables.

-¿Alguna recomendación para fortalecer nuestro sistema inmunitario?

-Consumir alimentos ricos en vitamina

C como cítricos, kiwi, tomate, pimiento rojo, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, perejil, papaya, melón o frutos rojos. También los ricos en vitamina D como pescado azul, marisco, champiñones, setas, aguacate, almendras, huevos y lácteos. Alimentos con vitamina E como aceites vegetales, plátano, almendras, avellanas, pistachos y nueces, espinaca, espárragos y brócoli. Sin olvidarnos del ácido fólico, la vitamina B6 y B12, y vitamina A presentes en la ternera, pescados, hígado y legumbres variadas, semillas y frutos secos. También son clave los alimentos ricos en zinc, cobre, selenio, hierro, que encontramos en pescados y mariscos, legumbres, frutos secos y en hígado, ternera, pescado azul, lácteos y muchas verduras y frutas.