

# Confinados, pero saludables

LAURA SANDÚA, GERENTE DE ACEITES SANDÚA.  
03.04.2020 | 14:51

La alimentación se ha convertido en un valor refugio, durante estos días de confinamiento. Es una de esas pocas alegrías que nos podemos permitir en nuestra casa bunker, frente al temible coronavirus o covid 19 dirán los más técnicos, que nos acecha desde el exterior.

Ahora, sobre todo, la comida marca nuestros descansos a la hora del almuerzo, la comida, merienda, cena€ pero también nuestras ganas de disfrutar, de romper la monotonía de los días, e incluso nuestro ocio intentando distraer niños confiaburridos, como alternativa a una demasiado fácil sobreexposición a las pantallas.

Así que nuestra alimentación se ha convertido, por efecto del coronavirus, en uno de los protagonistas de estas largas jornadas , y a la que debemos añadirle el adjetivo saludable, si no queremos que pase de aliada a enemiga.

Diferentes organizaciones y especialistas, entre ellos la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas nos recuerdan una vez más los hábitos saludables que debemos seguir, y desde luego esenciales a seguir durante estos días:

- 1. -Una buena hidratación, sobre todo con agua y un consumo recomendado de 1,8L/día.
- 2. -Ingesta diaria de 5 raciones entre frutas y hortalizas.
- 3. -Elegir productos integrales y legumbres.
- 4. -Consumir productos lácteos bajos en grasa y en su modalidad 'natural' para evitar azúcares añadidos.
- 5. -Consumo moderado de alimentos de origen animal. Carne (3-4 raciones/semana); pescado (2-3 raciones/semana), huevos (3-4 raciones/semana) y quesos.

- 6. -Priorizar el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva como grasa de aderezo y cocinado por excelencia de la dieta mediterránea tradicional de nuestro país.

Indicaciones que no nos sonarán nuevas, pero que es importante tenerlas muy presentes para mantenernos fuertes y sanos, frente a lo que pueda venir. Una buena alimentación no nos previene del contagio, pero es indudable que la enfermedad se afrontará de otra manera.

Y esta buena alimentación se centra, fundamentalmente, en una vuelta a los orígenes, a la Dieta Mediterránea que ha formado parte de nuestra cultura milenaria y que, con el paso de los años y la introducción de nuevos hábitos y formas de vida, la vamos abandonando poco a poco, con todos los riesgos que ello conlleva.

Sin embargo, esta situación de pandemia ha cambiado las cosas de manera radical y es posible que para siempre, si no nos empeñamos en olvidar. Y, dentro de un mundo globalizado, nos obliga a vivir y a convivir con nuestra familia y entre cuatro paredes.

Qué mejor momento para retomar lo perdido. Cocinar en casa, a fuego lento, con la comida si se puede recién hecha para saborearla en familia, sí, todos juntos! Con tiempo para probar nuevas recetas o poner en práctica las de la abuela. E incorporar a los hijos en estos hábitos, educarles en ello, como pieza fundamental de una vida sana.

### **Paradojas políticamente incorrectas**

Hasta aquí hemos hablado de lo políticamente correcto. Vamos a por lo incorrecto. Porque, a veces, la naturaleza, las fuerzas cósmicas, un ente superior o simplemente la proverbial estupidez humana (cada cual sabrá a qué causa atribuir todo esto), nos golpea con toda su intensidad, para hacer un parón, reflexionar y cambiar de rumbo.

De hecho, las paradojas a las que asistimos estos días son múltiples. La España vaciada, esos pueblos siempre desiertos de población, se convierten ahora en el añorado lugar de muchos para pasar el confinamiento; nuestros agricultores y ganaderos, los que desfilaban por las calles y carreteras hasta hace poco, para poner en valor su trabajo, son más necesarios que nunca a la hora de abastecer a una población que, a veces paranoica, acumula productos más allá de lo razonable.

Nuestros anónimos y desconocidos vecinos se convierten en queridos compañeros de tragedia, a lo largo y ancho de este teatral país, ya rebautizado como Balconia, en el que las muestras de solidaridad hacen que volvamos a confiar en la bondad del ser humano. De los malos no queremos hablar.

Y qué decir de la contaminación. Se ha reducido en más de un 70% en las principales ciudades españolas, y lo seguirá haciendo. Pero hay más. Ante el repliegue de la actividad humana, la naturaleza se abre paso. Parafraseando a Ridley Scott en Blade Runner, hemos visto cosas que nunca creeríamos. Pavos reales pasearse por las calles de Madrid, cabras salvajes en pueblos de Albacete, delfines que vuelven a saltar en el Mediterráneo e incluso jabalíes en Barcelona. Tristemente, lo de Venezia y sus canales era una fake news

Quiero terminar con otra paradoja, a la que se pueden añadir muchas más. Este virus también nos ha hecho olvidar muchas cosas. Entre otras, la extendida y global campaña contra los plásticos. Un material que vuelve a inundar nuestras vidas en forma de guantes desechables, equipos de protección, aislantes, máscaras€ y que en este momento son nuestro 'salvavidas'. Pero no debemos olvidar que, a pesar de la situación, el reciclaje es necesario. Al fin y al cabo, cuidar del planeta es cuidar toda vida, incluida la nuestra.

<https://www.noticiasdenavarra.com/opinion/la-opinion-del-lector/2020/04/03/confinados-saludables/1035916.html>

Club del Suscriptor | Promociones | Newsletters | Hemeroteca | Press | Multimedia       [Iniciar sesión](#) 

## noticias de Navarra

Navarra Osasuna Actualidad Economía Deportes Cultura **Opinión** Vivir ON Participación Servicios 

Editorial Mesa de Redacción Tribunas Columnistas Cartas al director Desde la Redacción La opinión del lector Humor

Diario de Noticias de Navarra » Opinión » La opinión del lector

   

### Confinados, pero saludables

LAURA SANDÚA, GERENTE DE ACEITES SANDÚA. | 03.04.2020 | 14:51

La alimentación se ha convertido en un valor refugio, durante estos días de confinamiento. Es una de esas pocas alegrías que nos podemos permitir en nuestra casa bunker, frente al temible coronavirus o covid 19 dirán los más técnicos, que nos acecha desde el exterior. Ahora, sobre todo, la comida marca nuestros descansos a la hora del almuerzo, la comida, merienda. cena€, pero también nuestras ganas de disfrutar, de romper la monotonía de los

**Lo último** **Lo más leído**

1. [VÍDEO] La Rocha, desde el balcón
2. El recorrido del encierro, a la espera de las confinadas...