

Qué alimentos comer para no engordar durante la cuarentena

- La cuarentena impuesta para reducir los contagios de Covid-19 puede afectar las rutinas alimentarias, pero es importante no descuidar la alimentación durante estos días.

[Marta Chavarrías](#)

13/04/2020 - 22:21h



Foto: National Institutes of Health

La cuarentena y el distanciamiento social se han convertido en nuestra rutina desde que se aplicaron las primeras medidas para combatir el brote de coronavirus. Las autoridades sanitarias piden a las personas sanas, así como a aquellas que muestran síntomas leves de la enfermedad, que se queden en casa. **Mantener una alimentación saludable es crucial siempre** y durante estos momentos no es una excepción.

Es fácil que **durante estos días aumentemos el consumo de alimentos altamente procesados**, que tienden a ser altos en grasas, azúcares y sal y que tendamos a picar más entre horas al estar en casa. Pero estar en cuarentena no debe estar reñido con continuar llevando una alimentación aliada de una buena salud. En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus o cualquier otro virus, tal como afirman la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) en un [documento de consenso](#).

Seis alimentos para sobrellevar la cuarentena

Ciertos nutrientes como **el cobre, el ácido fólico, hierro, selenio, zinc y vitaminas A, B6, B12, C y D** juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico, tan importante durante estos días. En general, es recomendable seguir una alimentación sana y equilibrada rica en frutas y verduras para obtener la cantidad necesaria de todos estos nutrientes.

Los expertos recomiendan incluir todos los grupos de alimentos, con rotación de platos, técnicas culinarias variadas y porciones adaptadas a las necesidades de cada uno. Es importante tener en cuenta que durante estos días de confinamiento nuestra actividad física se ha reducido enormemente, por tanto, **una de las cosas por las que debemos empezar es por reducir las raciones**.



Foto: Pxhere

1. Priorizar los alimentos frescos

Frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y legumbres continúan disponibles en los supermercados y tiendas, sobre todo aquellos con una vida útil más larga que otros como naranjas, plátanos, zanahorias, puerros o mandarinas). El consumo de este tipo de alimentos **nos ayuda a mejorar la motilidad intestinal**.

Es importante priorizarlos por encima de los no perecederos. **Cenar verdura es lo más recomendable** porque nos aporta muy pocas calorías y no está cargada de glucosa, acompañada de un poco de proteína (pollo a la plancha o tortilla), que da una digestión más lenta y nos activa el metabolismo, lo que aporta mayor bienestar interno, muy necesario durante estos días.

2. Alimentos congelados

Verduras, pescados, salteados de verduras o carnes congeladas también pueden usarse, son especialmente útiles para conservar durante periodos de tiempo más largos. En la mayoría de los casos **tienen un perfil de nutrientes similar al de los alimentos frescos**. Deben evitarse los congelados que requieran una fritura como croquetas. Algunas verduras y hortalizas como el calabacín, el brócoli, la coliflor o las judías verdes también pueden congelarse después de escaldarlas.

3. Productos secos

Frutos secos, semillas, frutas desecadas o liofilizadas, pan tostado, pasta, arroz fideos cuscús, quinoa, copos de avena o trigo sarraceno son algunas de las opciones, mejor si son la versión integral. Los alimentos más energéticos, como todos los farináceos, **es preferible consumirlos durante el día**, no para cenar por la noche, seguidos de proteína como pescado, pollo o tortilla. Las legumbres pueden tomarse como plato único.

4. Mantener una correcta hidratación

El agua es la bebida por excelencia, es aconsejable consumir de 1,5 a 2 litros de agua al día. También pueden elaborarse infusiones.

5. Alimentos envasados o en lata

Conservas de pescado, gazpacho o salmorejo.

6. Huevos

A pesar de que se han desprestigiado en los últimos años, lo cierto es que se trata de un alimento con un aporte de proteína importante y de gran valor. Para que no se echen a perder es necesario comprar la cantidad que se ajuste a nuestras necesidades.



Foto: Robert Couse-Baker

Qué alimentos es mejor evitar o reducir

1. Los productos procesados

Son ricos en hidratos de carbono simples, como bollería o zumos, que son también ricos en grasas trans.

2. La sal

En unos días en los que suele hacerse más acopio de alimentos enlatados o procesados es probable que se aumente también la cantidad de sal ingerida porque son productos con altos niveles de sal. La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) recomienda el consumo de menos de cinco gramos al día.](#)

Podemos enjuagar los alimentos enlatados para eliminar parte del exceso de sodio. Debe tenerse en cuenta que, en muchos casos, **el 50-75% de la ingesta de sal procede de los alimentos que comemos**, no de la que agregamos nosotros. Por tanto, [es recomendable no agregar sal adicional al cocinar este tipo de productos.](#) La sal puede sustituirse por especias.

3. Azúcar

La OMS aconseja que menos del 5% de la ingesta total de energía para adultos proceda de azúcares libres (unas seis cucharadas pequeñas). Es importante tener [precaución con las opciones bajas en grasas](#) porque suelen ser altas en azúcares añadidos.

4. Alimentos fritos

De todas las opciones culinarias (hervido, plancha, asados al horno) la fritura es la menos aconsejable. Si es necesario, deben usarse [pequeñas cantidades de aceites no saturados](#) como el aceite de colza, oliva o girasol.

5. Grasas animales

Para ello, es recomendable eliminar el exceso de grasa en las carnes y aves y eliminar la piel, así como reducir el consumo de alimentos como carnes rojas y grasas o la mantequilla.

6. Bebidas con cafeína

Tomar grandes cantidades de café o té con cafeína, así como refrescos con cafeína, puede provocar deshidratación y afectar a los ya alterados [patrones de sueño](#) que podemos tener durante estos días.

¿Qué hacemos si tenemos ganas de picar?

Galletas, dulces o chocolate es lo que más nos apetece cuando queremos llenar la necesidad de vacío, pero si mantenemos las cuatro comidas (almuerzo, comida, merienda y cena) lo más probable es que consigamos evitar las bajadas de glucosa, que son las que nos hacen picar entre horas (y las que hacen que el tono general del organismo baje, y también del estado anímico). Pero si, aún así, tienes necesidad de picar algo entre horas, los [encurtidos son una buena opción](#) al tratarse de alimentos con muy bajo aporte energético y, a la vez, saciantes.

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Alimentos-ayudaran-cuarentena_0_1016298662.html

 Iniciar sesión Hazte socio

CONSUMOCLARO Qué alimentos comer para no engordar durante la cuarentena

ELDIARIO.ES Con el apoyo de sus lectores, eldiario.es resistirá

CUIDARSE

Qué alimentos comer para no engordar durante la cuarentena

⌕ La cuarentena impuesta para reducir los contagios de Covid-19 puede afectar las rutinas alimentarias, pero es importante no descuidar la alimentación durante estos días

Marta Chavarrías [Seguir a @machavarrías](#)

13/04/2020 - 22:21h f t



CORONA

 **VIRUS**

LO QUE DEBES SABER HOY, EN TU CORREO. SUSCRÍBETE

Tu email aquí

APÚNTAME

He leído y acepto el [Aviso Legal](#) y la