

SALUD

Dieta de cuarentena: cada español puede engordar cuatro kilos durante el confinamiento por el coronavirus

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



ATS dieta confinamiento/Infografía: José Maluenda

[Raquel Bonilla](#) | MADRID

Última actualización: 21-03-2020 | 14:45 H/

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**. «La meta debe ser 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](#).

Esta teoría también la defiende Eva Pérez Gentico, 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 , con alvernos 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, debemos bajar la ingesta calórica, aunque nuestra recomendación es la de organizar un hábito de ejercicio en casa», añade la experta.

El hecho de estar en casa durante este largo periodo de tiempo nos puede llevar a una sensación de ansiedad por vernos atrapados

Eva Pérez Gentico,

presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja

Una vez entendido que estamos ante 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 aquí «hay que **tener en cuenta el número de comensales y las raciones** que se van a preparar, dado que estos días no se recibirán visitas», recuerdan desde la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, SEEN](#). Y Vallejo añade 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 integrales...», cuenta [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** (judía verde, acelgas, pimientos, espárragos...), además de verduras y hortalizas como las cebollas, zanahorias, calabacines o calabazas 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. Y no hay que caer en el error de optar por alimentos ultraprocesados «con la excusa de que son menos perecederos», insisten desde la SEEN.

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

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 disminuirémos el consumo de alimentos, ya que tiene un efecto saciante», aconseja Vallejo. Además, tal y como insiste la dietistas-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, así como «**encurtidos, crudités, tostadas integrales con atún, yogur con semillas, fruta seca**, etc.», aconsejan desde la SEEN.

¿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».

<https://www.larazon.es/salud/20200321/7qaevppheney3edwamdc7gu6zm.html>

MENÚ LA RAZON | SALUD

SALUD

Dieta de cuarentena: cada español puede engordar cuatro kilos durante el confinamiento por el coronavirus

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

CONSEJOS

- Reducir la ingesta calórica
- Evitar frutas en almibar