

Trazarse un planning de comidas, clave nutricional para la cuarentena

aragondigital.es/2020/03/30/trazarse-un-planning-de-comidas-clave-nutricional-para-la-cuarentena/

Lara Escudero Manchado · 30 marzo,
2020

30 marzo,
2020



Incertidumbre, apatía, desregulación horaria, aislamiento domiciliario. El Covid-19 ha originado en la población una suerte de colisión emocional que va a requerir de una diestra gestión psicológica por parte de todos. El choque psíquico que de todo ello se deriva podría tener repercusiones de calado en el plano nutricional de cualquier persona, por lo que el mantra del “cuídate y come bien” va a resultar, de ahora en adelante, de inexcusable aplicación. Son muchos los expertos del ámbito de la nutrición que han hecho un llamamiento a la sensatez y a la paciencia, brindando recomendaciones y consejos para que nadie trate de verse imbuido en un desajuste alimenticio perjudicial para su salud.

Con el paso de las semanas, a gran parte de la población se le va a ir haciendo más cuesta arriba la situación de confinamiento en el hogar. Será entonces cuando la organización, la planificación y la fuerza de voluntad se tornarán en vitales aliadas. La investigadora nutricionista del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, Rocío Mateo, recuerda que urge más que nunca encontrar el equilibrio entre la alimentación y la actividad mental y física diaria. Una visión que asimismo comparte la propia vicepresidenta del Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad, Mónica Herrero, quien asegura que el encierro puede tener peligrosas consecuencias. Especialmente, para aquellas personas con una situación metabólica delicada, al padecer algún tipo de patología previa. Coinciden ambas expertas en que estas personas son las que más riesgo corren estos días, pues su enfermedad “podría verse agravada” de no llevar una dieta y vida saludable.



Mientras dure el aislamiento en casa, se recomienda aumentar la dieta rica en frutas y verduras y carnes magras

Evitar las “tentaciones capitales” del picoteo y del goloseo

Al permanecer tanto tiempo en casa no solo “nos estamos moviendo menos”, explica la investigadora del IISA, sino que también la sensación de apatía, irritación o aburrimiento puede despertar el instinto de las tentaciones capitales: el picoteo o el goloseo. Por esta razón, tanto Herrero como Mateo recomiendan echar mano de la responsabilidad y trazar diariamente una rutina saludable que combine una dieta rica en fibra y, en la medida de lo posible, el ejercicio físico. A pesar de las limitaciones para realizar ejercicio por espacio o falta de costumbre- la experta considera que hoy en día se han

desarrollado infinidad de “formatos” para hacerlo posible. Sin ir más lejos, corren por las redes todo tipo de clases virtuales para, por qué no, elaborarse una tabla propia según las características de cada persona.

A nivel nutricional, matiza Mateo, y “más allá de la minimización de la ingesta calórica”, resulta especialmente importante, simplemente, “cuidarse”. Esto es, no dejar de llevar una buena alimentación en la que haya “prevalencia de frutas y verduras, carnes magras, como el pollo, el pavo o las partes magras del cerdo, y a la que nunca le falte cualquier tipo de pescado”. Especial hincapié hace la experta en la importancia de fomentar el consumo de agua y fibra, “ya sea a través de fruta o cereales”, pues, la falta de movimiento y la ingesta de comida no beneficiosa podría causar, entre otros, “problemas de estreñimiento”.

Además, es importante aprender a gestionar bien la regulación del “apetito y la saciedad”, ya que están estrechamente ligados a los distintos mecanismos emocionales. Herrero describe esta relación como un “círculo vicioso” que pueda enrollar a la gente en una atmósfera de pasividad y de ansiedad que -de manera inconsciente- obligue al individuo en cuestión a pasarse demasiadas veces por el frigorífico. Y ya no es solo el hecho de excederse de raciones diarias, sino que la ingesta de procesados, precocinados, dulces o bollería industrial puede llegar a inyectar insanas e innecesarias dosis de grasas, sales o azúcares al cuerpo. Por esta razón, mantienen ambas expertas, quienes padezcan de hipertensión, diabetes o colesterol deberán “controlar” más estrictamente su dieta.



“Que tu alimento sea tu medicina” Hipócrates



El Colegio Profesional de Dietistas y Nutricionistas de Aragón ha habilitado una plataforma online para quien precise asesoramiento personalizado estos días

Trazar un planning semanal de comidas ... y compra

La gestión emocional en situaciones de estrés resulta, todavía, más compleja, por lo que para ponerle freno a esa ansiedad la clave es planificarlo todo. Marcarse tiempos de trabajo, tiempos de ocio o una rutina de ejercicio físico. Sin embargo, lo más importante, destacan las especialistas, no es sino detallarse “un planning semanal de compras y comidas”. De esta manera, no solo se solucionará la adquisición masiva de alimentos – que probablemente después se perderían en la despensa- sino que se evitaría un gasto innecesario de dinero. Al mismo tiempo, matiza Herrero, “estaremos siendo más solidarios con los demás,” pues, al no comprar masivamente, tampoco dejaremos sin abastecimiento a otra persona, quizá, con más necesidades. Igualmente, “seremos capaces de gestionar mejor los tiempos de desplazamiento”, apunta Mateo, y, por tanto, a sortear mejor el riesgo, controlando más el contacto con el exterior. Está todo interrelacionado.

Además, añade Mateo, al estipular previamente los tiempos, en el momento de la compra tan solo seleccionaríamos “aquellos productos que realmente necesitamos” o, al menos, aquellos nutricionalmente correctos”. La clave, por tanto, es “intentar prever cada comida y cada cena”, agrega Mateo, “porque eso nos va a ayudar a delimitar lo que vamos a ingerir”. También es recomendable trazar un calendario, según plantea Herrero,

“de distracciones”. Es decir, “que intentamos pasar todo el tiempo posible con la mente ocupada”. Por ejemplo, dice, recuperando tareas pendientes o, simplemente, “practicando un hobby”.

En cualquier caso, muchos nutricionistas y dietistas de Aragón han querido sumarse a la solidaridad, ofreciendo sus servicios a distancia. Toda persona que precise de ayuda o asesoramiento nutricional personalizado, tendrá la opción de contactar a través de la página web del Colegio y programar con uno de los profesionales una consulta telefónica.