

María Sanz @mariasanzv

G A S T R O N O M Í A

31·03·2020

Alimentación saludable, sí; pero... ¿qué como estos días? ¿Cómo organizo la compra?

Con nuestra actividad física bastante reducida, surgen dudas sobre cómo alimentarnos, qué cantidades comer y a qué alimentos recurrir. ¿Qué meto en mi cesta de la compra?



Preguntas y respuestas para llevar una alimentación saludable en tiempos de coronavirus © Getty Images

Estamos en *stand-by*, con la vida en pausa y en una situación que pide que **adaptemos nuestros hábitos o construyamos otros nuevos. Rutinas** lo llaman y nos invitan a abrazarlas como una suerte de disciplina o de orden que nos ayude a **llevar mejor estos días en casa.**

Dentro de esos hábitos, el de **mantener una alimentación saludable resulta fundamental y también fuente de dudas**, que van desde **qué comer** en un momento en el que nuestra actividad física ha caído en picado hasta **cómo hacer listas de la compra** para una o dos semanas, pasando por **la temida ansiedad** teniendo la nevera a nuestro alcance.

Una alimentación saludable es “**aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible**”, recoge el documento **Pequeños cambios para comer mejor** de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.



Alimentación saludable es “aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible”©

Photo by Anna Pelzer on Unsplash

Teniendo esto en cuenta:

CON ESTE CAMBIO DE VIDA, ¿DEBEMOS MODIFICAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?

“La ingesta calórica de cada persona depende de varios factores como el propio metabolismo y también de la actividad que se realiza. En cualquier caso, **cuando se reduce la actividad física, la ingesta deberá ajustarse a nuestras nuevas necesidades**, aunque la recomendación es mantener una rutina diaria de ejercicio físico, que siempre es posible hacer en casa”, explica a Traveler.es Eva Pérez Genticó, presidenta del CODINULAR (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja), (colegio) miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

“Si se lleva una buena alimentación, no es necesario prescindir de ningún alimento en cuestión pero, en caso contrario, **la persona que abusaba o que algún día de la semana su menú incluya ultraprocesados o productos ricos en azúcares, puede ser un buen momento para dejarlos**”, recomienda Pérez.

En este sentido se pronuncian la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas a través del documento **Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del Covid-19.**



Tres raciones de frutas al día y dos de hortalizas

©Getty Images

“Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general y, por lo tanto, tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que **pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas**. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podrían aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas”.

¿QUÉ PAUTAS DEBEMOS SEGUIR PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Este mismo documento proporciona una serie de recomendaciones que comienzan por mantener **una buena hidratación, garantizando al menos la ingesta de 1,8 litros de líquido al día** y “prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación”. En el apartado de **frutas y hortalizas, instan a consumir diariamente tres raciones de las primeras y dos de las segundas**, preferiblemente “frescas, de temporada y, si es posible, de proximidad”.

Respecto a **los cereales, hablan de elegirlos integrales** “procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y **legumbres guisadas o estofadas**, tratando de cocinar estos alimentos con verduras”. **Los productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur), preferentemente bajos en grasa para los adultos** y, en el caso de las leches fermentadas, siempre naturales, ya que el resto contienen cantidades importantes de azúcar añadido.



Los cereales, mejor integrales © Photo by Bruno Thethe on Unsplash

En cuanto al consumo de alimentos de origen animal, **el de carnes debe ajustarse a las 3 o 4 veces por semana y, como máximo, una vez a la semana carne roja (ternera, cordero o cerdo)**, “eligiendo carnes de aves (pollo, pavo...), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal”. El **pescado, entre dos y tres veces** semanales; y **los huevos, de tres a cuatro veces**.

Y, por último, **aceite de oliva como aderezo y los frutos secos y semillas, siempre naturales o tostados** “evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados”, puntualiza el documento.

¿QUÉ TIENE QUE TENER NUESTRA LISTA DE LA COMPRA?

Tras recordar la importancia de **no realizar “una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético”** y recomendar **“planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a este”**, indican que **“los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos**, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenamiento en el hogar y sin sobreestimar innecesariamente las cantidades”.

Con esto en mente, enumeran: **productos secos, alimentos envasados o enlatados, congelados** (“verduras, legumbres, salteados de verduras - que solo

contengan verdura-, pescados, mariscos, moluscos, carnes. Que el único ingrediente sea la carne o el pescado”); **productos perecederos** que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar; y **alimentos perecederos** que solo se pueden conservar en refrigeración.

¿Qué debemos comprar durante un periodo de cuarentena?

Los alimentos no perecederos son preferentes en estos casos, pero dado que se asegura el suministro de alimentos frescos, se pueden adquirir en las cantidades necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenamiento en el hogar y sin sobreestimar innecesariamente las cantidades. Se pueden y deben almacenar en la despensa o en frío, según se indique por el proveedor, pero recuerde que no debe realizar una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos:

- Productos secos: legumbres, pasta de harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de distintos cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc. Preferir versiones integrales.
- Alimentos envasados o enlatados: legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceites de buena calidad (aceite de oliva virgen extra), leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.
- Alimentos congelados: verduras, legumbres, salteados de verduras (que sólo contengan verdura), pescados, mariscos, moluscos, carnes. Evitar varitas de pescado, filetes empanados, croquetas, etc. Que el único ingrediente sea la carne o el pescado.
- Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y también se pueden congelar (atendiendo a las instrucciones del fabricante): pan de barra o de hogaza, carnes, pescados y mariscos. Recuerde que algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) también se pueden congelar.
- Alimentos perecederos que solo se pueden conservar en refrigeración: hortalizas (también envasadas) que no se pueden congelar (por ejemplo, lechuga), algunas frutas frescas, huevos, lácteos (leches fermentadas como el yogur o el kéfir natural, mantequilla, quesos, requesón, cuajada,), fermentado natural de soja, etc. y perecederos que se mantienen a temperatura ambiente y no se deben refrigerar: algunas frutas frescas como el plátano y los cítricos.

De estos alimentos conviene comprar las cantidades ajustadas a las necesidades, siempre calculando en función de lo que se va a consumir en el hogar. Para ello se recomienda planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a éste.

Recomendaciones de alimentos que incluir en nuestra lista de la compra ©

'Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del Covid-19'

¿QUÉ PASA SI COMEMOS POR ANSIEDAD O, AL CONTRARIO, SE NOS CIERRA EL ESTÓMAGO?

“Para lidiar con los atracones debemos **ver el motivo del propio atracón, qué nos ha llevado a ello**, para poder gestionarlo de otra manera”, asegura Pérez.

“Estamos viviendo una situación atípica que a muchas personas les puede costar sobrellevar. Si cuesta llevar el ritmo habitual de alimentación y derivamos en atracones, **si la causa es ansiedad, por ejemplo, la primera recomendación es acudir al Colegio profesional de psicólogos que, en estas circunstancias, ofrecen esta ayuda**”.

Ahora bien, si la razón de comer en grandes cantidades o más de lo habitual es el aburrimiento, **“deberemos buscar nuevas rutinas para mantenernos activos”**. En el lado opuesto, si se nos ha cerrado el estómago y no podemos gestionar la causa, **Pérez recomienda, de nuevo, consultar con el Colegio de psicólogos de cada comunidad autónoma**.

¿HAY ALIMENTOS QUE PUEDAN AYUDARNOS A SUBIR EL ÁNIMO?

Sí, si estás pensando en **el chocolate** has acertado. “Si es así, podemos consumir **chocolate negro por encima del 72%**. Podemos fundir chocolate y añadirle nuestro fruto seco favorito o unas frambuesas o arándanos y hacer nuestra tableta con los ingredientes que más nos gusten”, sugiere Pérez.

Y es que **“los frutos secos nos aportan magnesio y triptófano que contribuye a la producción de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad”**, apunta.



Sí, el chocolate puede subirnos el ánimo ©Getty Images

Además, **lácteos, leguminosas, frutas, huevos y pescados** también ayudan a que estemos más animados.

¿HAY ALIMENTOS QUE PUEDAN PREVENIR EL CORONAVIRUS?

NO, NO y NO. Así lo indica el documento *Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del Covid-19*.

“En ningún caso la alimentación, por sí misma, evita o cura la infección por coronavirus, o por cualquier otro virus”, apunta para después añadir que “las pautas de alimentación irán dirigidas a **paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios**, asegurando una adecuada hidratación”. Y, a continuación, va desglosando:

“No existen pruebas de que **los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos** puedan ayudar, **prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general**”.

Respecto a nutrientes que, como **el cobre, el folato, el hierro, el selenio, las vitaminas A, B12, B6, C y D, y el zinc**, contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, el documento asegura que **“es improbable que potenciar su consumo, se asocie a un menor riesgo”** e insisten en que **“no hay que fomentar su consumo para este fin”**.

Misma postura ante **“los compuestos llamados nutraceuticos**, incluidos el ácido ferúlico, ácido lipoico, la spirulina, N-Acetylcysteine, glucosamina, beta-glucanos o la baya de saúco”.

De la misma forma que los expertos indican que **“no existen pruebas para recomendar el consumo de ninguna hierba para prevenir o tratar el Covid-19”**.



Recuerda no realizar “una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético”

<https://www.traveler.es/gastronomia/articulos/consejos-comer-bien-cuarentena-hacer-compra-ansiedad/17695>

Condé Nast
Traveler

VIAJES URBANOS NATURALEZA GASTRONOMÍA VIAJEROS EXPERIENCIAS VÍDEOS [Suscríbete](#)

María Sanz
@mariasanzv

16

GASTRONOMÍA 31-03-2020

Alimentación saludable, sí; pero... ¿qué como estos días? ¿Cómo organizo la compra?

Con nuestra actividad física bastante reducida, surgen dudas sobre cómo alimentarnos, qué cantidades comer y a qué alimentos recurrir. ¿Qué meto en mi cesta de la compra?

Más sobre:
Gastronomía, Actualidad, Yo me quedo en casa

