

27 de abril de 2020

SUSCRÍBETE

Identifícate o Regístrate

EL DÍA

LA OPINIÓN DE TENERIFE

Tenerife
25 / 18°La Gomera
24 / 18°El Hierro
20 / 14°La Palma
23 / 18°

Canarias Carnaval Local Más noticias Deportes Economía Opinión Cultura Ocio Vida y Estilo Multimedia Comunidad

Nacional Internacional Sociedad Sucesos Ciencia Crisis climática

EN DIRECTO Diálogos para la reconstrucción con Pedro Martín y Antonio Morales

El Día » Sociedad

CRISIS DEL CORONAVIRUS

La cuarentena es un problema gordo

Aumenta el consumo de los productos más calóricos, como carne, harina, aperitivos y alcohol | Los nutricionistas recomiendan ajustar la alimentación a la inactividad

Elena Fernández-Pello
27.04.2020 | 00:28

Recluidos en casa, los españoles hacen de sus cocinas un nuevo lugar de esparcimiento. Amplían su repertorio de recetas, experimentan con las técnicas culinarias, amasan su propio pan, hornean bizcochos, hacen de la merienda una fiesta y domestican ritos callejeros como el vermut dominical. La comida es uno de los recursos más a mano para introducir algo de novedad en las largas jornadas de confinamiento. El consumo alimentario se ha incrementado notablemente en España desde que el Gobierno decretó el estado de alarma por el Covid-19. El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación ha registrado un incremento del gasto en comestibles durante la primera semana de abril de un 17,6 por ciento respecto al mismo periodo de 2019 y del 16,8 por ciento respecto a la semana anterior. La venta de harinas se ha disparado, también la de aperitivos y snacks, el chocolate, la cerveza y el vino. Pese a las advertencias de los nutricionistas, que insisten en la necesidad de adecuar la ingesta a la inactividad obligada por el encierro, los españoles llenan la cesta de la compra con los productos más calóricos del supermercado. Ya hay estimaciones de las compañías de seguros que prevén que, de media, cada español saldrá de la cuarentena con cuatro kilos más que cuando la comenzó.

Las primeras dos semanas en casa, las compras de los españoles fueron, mayoritariamente, de productos no perecederos y de primera necesidad: arroz, pasta, legumbres, conservas, leche. Los lineales de las grandes superficies se vaciaban sin dar tiempo a los reponedores a llenarlos con todo el producto que guardaban en los almacenes. La gente hizo caso omiso a las advertencias del Gobierno sobre la inexistencia de problemas de abastecimiento y llenó la despensa como para una hambruna. Capítulo aparte merece el caso del papel higiénico, y también el de los guantes, el alcohol y la lejía, que volaban de las tiendas en los primeros días.

[El encierro cambia los hábitos](#)



Un hombre mide con un metro de costura su perímetro abdominal. E.D.

[Última hora del coronavirus](#)

[Cuarentena](#)

[Guía básica](#)

Mapa Coronavirus España



[Provincia](#)

Servicio



[Anuncios por palabras](#)

Puede contratarlo aquí

La tercera semana del confinamiento, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación constató un cambio muy notable en el consumo. Aumentó el de productos frescos. Se vendió, nada menos, que un 29 por ciento más de carne. Frutas, hortalizas y patatas también incrementaron sus ventas. El gasto en pescado fresco ha mantenido la tendencia a la baja, que ya se había iniciado en las primeras semanas, con un 4 por ciento menos de ventas, pero el del congelado se incrementó un 18 por ciento. En general, los productos congelados están saliendo reforzados de esta crisis, y su venta ha crecido un 39 por ciento.

Cuando el ministro Luis Planas comunicó los datos sobre los hábitos de consumo de alimentos durante estas primeras semanas de confinamiento se detuvo unos segundos en el más insólito: las ventas de harina, para el horneado de pan y repostería, se han multiplicado por cuatro. España se ha convertido en un gran obrador durante la cuarentena. Y hay más datos. La compra de cerveza ha crecido en un 78 por ciento con respecto a la semana anterior, la de vino ha aumentado un 63 por ciento, y un 37 por ciento la de otras bebidas alcohólicas; se venden un 94 por ciento más de aceitunas, un 87 por ciento más de patatas fritas y un 79 por ciento más de chocolate, según estudios de consultoras, bancos y aseguradoras como Gelt, Acierto.com o Revolut. El gasto de los españoles en alimentación se ha incrementado en un 30 por ciento y, sin embargo, la actividad física se ha desplomado, al menos, en un 40 por ciento. Si no se equilibra la balanza, los cuatro kilos de más que nos auguran los nutricionistas al final de la cuarentena podrían superarse. Para evitarlo, los expertos llaman a la cordura.

Confinados o no, la dieta mediterránea siempre resulta ser la mejor elección. Ahora más que nunca, los nutricionistas recomiendan llenar la despensa de verduras, frutas, cereales, legumbres, aceite de oliva y una cantidad moderada de alimentos de origen animal. Fuera ultraprocesados y mucha planificación. Para comer sano y fresco con una compra semanal es suficiente. Reducir ligeramente la ingesta, para ajustarla a la menor actividad física; mantener los horarios de las comidas y no dejarse llevar por los cantes de sirena y los bulos sobre alimentos para combatir del Covid-19, y distraer el hambre con caldos, tisanas, refrescos naturales y picoteo sano, como los encurtidos. Esa es la receta para encarar la cuarentena saludablemente y evitar acabarla con sobrepeso.

Ramón de Cangas, dietista-nutricionista, doctor en Biología Funcional y Molecular y académico de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética, explica que la mejor fórmula para comer correctamente, ahora y siempre, es "priorizar el consumo de alimentos reales en nuestra dieta y minimizar el de ultraprocesados". "Al ingerir diferentes grupos de alimentos obtenemos nutrientes con funciones específicas en nuestro organismo, y ello tiene un impacto positivo en nuestra salud. La dieta mediterránea es la mejor forma de lograrlo, ya que no excluye totalmente ningún alimento. Nada está prohibido -salvo patologías que lo justifiquen-, todo se puede comer en su justa medida, depende de la frecuencia y de la cantidad", sostiene, y las únicas excepciones son las carnes procesadas -embutidos- y la bollería, cuyo consumo debe ser muy puntual.

Organizar los menús

La dietista y nutricionista Olaya García Villafaña aconseja, en primer lugar, "organizar los menús y planificar las compras". La cesta debe estar llena de frutas, verduras y hortalizas frescas, como zanahorias, coles y tomates, pero también son buena alternativa las verduras congeladas". A continuación van la carne, el pescado, huevos, lácteos y legumbres. Olaya García se detiene un poco más en estas últimas, por ser "saludables y completas" y por ser un excelente fondo de despensa por su duración. Cocinadas con unas verduras son una muy buena opción en la mesa. No se deben olvidar los hidratos de carbono, señala, aunque en menor cantidad que los anteriores: alimentos como las patatas y otros tubérculos, pasta, arroz. El consejo de la nutricionista es "priorizar legumbres frente a cereales, y más aun si estos últimos son refinados". De Cangas destaca el valor nutritivo de las carnes, en su justa medida: "Al igual que el pescado, aportan proteínas de elevado valor biológico, minerales como hierro y zinc y vitaminas como la B12. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda que el consumo de carne sea de unas 3 o 4 raciones por semana". Durante el confinamiento, argumenta el nutricionista que la actividad física disminuye y eso requiere una reducción de la ingesta energética. "Eso no es sinónimo de pasar hambre, ya que a cambio de reducir las kilocalorías puede incrementarse el tamaño de los platos, sin disparar su valor calórico, añadiéndoles más verduras, por ejemplo", explica.

Distraer el apetito

Hay otros recursos para distraer el apetito y saciarse sin abarrotarse de calorías. El nutricionista recomienda recursos como los caldos "de carne, de jamón, de verduras, de pollo, de marisco, de pescado... ricos, baratos y que además aportan muy pocas kilocalorías y sirven también para hidratarnos"; infusiones sin leche y sin azúcar, con un poco de canela o limón; refrescos caseros de agua con un chorrito de limón, naranja o pomelo, y para picotear, encurtidos como cebollitas y

Servicios



Precio de la gasolina hoy en la provincia de Santa Cruz de Tenerife

Te damos el precio de las gasolineras de tu zona cada día. Descubre la gasolina más barata de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Tenerife

La Gomera

La Palma

El Hierro

pepinillos. "También podemos preparar purés y sopas de verduras y gelatinas sin azúcar, a base de gelatina neutra o agar-agar y zumos diluidos de frutas", sugiere. García propone una idea "para las ingestas a media mañana o a media tarde: puede ser buena idea hacerlas en conexión cibernética con alguien. Un *telecafé* puede ayudarnos a hacerlas de forma más racional".

Ramón de Cangas aprovecha para desmontar los bulos sobre alimentos y **coronavirus**, con la doctrina de la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas en la mano. Estas instituciones han publicado el documento

"Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del Covid-19", que se puede descargar gratuitamente en su web y en el que hacen constar que "no existe ningún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir o combatir el virus en pacientes con Covid-19". No se ha probado, advierten, la eficacia del uso de "compuestos llamados nutracéuticos, incluidos el ácido ferúlico, ácido lipoico, la spirulina, N-Acetylcysteine, glucosamina, beta-glucanos o la baya de saúco para ayudar a combatir el virus". Y lo mismo sobre las hierbas que prometen ser de utilidad en pacientes con Covid-19. "No existe un tratamiento nutricional específico frente al Covid-19 y, en general, las pautas de alimentación irán dirigidas a paliar los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación", en síntesis.

Pequeñas tiendas

El encierro y la inactividad pueden ser una oportunidad para poner orden y fijar buenos hábitos de alimentación. No hay que desaprovecharla llenando el carrito del supermercado con ultraprocesados, azúcares, harinas y alimentos hipercalóricos. Una buena fórmula para evitarlo es hacer la compra en las pequeñas tiendas de barrio, en las que la tentación no es tan invasiva. "Si algo bueno tiene esta situación, es que podemos pararnos a pensar y racionalizar la compra" y los menús, observa Olaya García. Antes de despedirse añade otra pauta a seguir especialmente importante en estos días: "Extremar las medidas higiénicas al manipular y elaborar alimentos".

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Noticias relacionadas

Montar un gimnasio en casa y mantenerse en forma. [Sociedad](#)

Temas relacionados:

[Confinamiento](#)

[Coronavirus](#)

[Cuarentena](#)

Te recomendamos

Smartwatch Vida: El reloj que te avisa si tienes fiebre y controla...
[Patrocinado por Smartwatch Vida](#)

Invierte en Netflix desde 250€. ¡Calcula tus ganancias...
[Patrocinado por Netflix](#)

Toyota RAV4 Hybrid
[Patrocinado por Toyota](#)

Jessica Alba estrena su canal de Youtube con esta brutal rutina...

¿Cómo responden las células al ayuno?

Con esta tabla de ejercicios de Patry Jordán solo necesitas...



El 52% de hombres entre 40 y 70 años padecen disfunción eréctil.
Patrocinado por Boston Medical...



Este juego de moda es adictivo
Patrocinado por Fantasy Game



Convertir tus Ahorros en un Segundo Ingreso Invirtiendo en Amazon desde 200€
Patrocinado por Rentabiliza tus...

EL DÍA

LA OPINIÓN DE TENERIFE

[Mapa web](#)

Tenerife

La Palma
La Gomera
El Hierro
Gran Canaria
Lanzarote
Fuerteventura

Clasificados

tucasa.com
Neomotor Ocasión
Iberempleos
Cambalache

Especiales

Lotería Navidad
Lotería el Niño
Fórmula 1
Calendario Laboral
Calendario Escolar
Premios Cine
Carnaval de Tenerife

eldia.es

Contacto
Anunciate
Localización
Promociones
Aviso legal
Política de privacidad |
Protección de datos
Política de cookies
RSS

Publicidad

Tarifas
Contratar
Branded Content

Otras webs del Grupo Prensa Ibérica Media

Otras webs del Grupo Prensa Ibérica Media

[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Málaga](#) | [La Opinión de Murcia](#) | [El Día](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#) | [97.7 La Radio](#) | [Euroresidentes](#) | [Lotería Navidad](#) | [Premios Cine](#) | [Compra Mejor](#) | [Prensa Ibérica 360](#) | [Neomotor](#) | [Guapísimas](#) | [BuscandoRespuestas.com](#)

© EDITORIAL LEONCIO RODRIGUEZ S.A. Todos los derechos reservados.

[Aviso Legal](#) | [Política de Privacidad y Protección de Datos](#) | [Política de Cookies](#) | [Preferencias de privacidad](#)