

Dieta saludable en cuarentena

Durante estos días de cuarentena en casa por el estado de alarma decretado por el COVID-19, tienes que procurar mantener una alimentación saludable para no ganar peso y tener un aporte de nutrientes saludable que contribuya a mejorar el sistema inmune y minimice el riesgo de otras enfermedades crónicas. También hay que procurar que sea una alimentación sostenible. Lo puedes lograr siguiendo estas recomendaciones básicas:

1 No consumas dietas hipercalóricas. Ajusta el aporte calórico al gasto

Se estima que en las situaciones de confinamiento sin realizar ejercicio, con ansiedad y mucha comida almacenada, se puede llegar a **engordar** 4 kilos por semana al comer en exceso. Hay que evitar el aumento de peso, para ello es esencial **programar las comidas** y no comer por aburrimiento. Hay que ajustar las calorías ingeridas por la dieta al ejercicio y actividad realizadas. Conviene también realizar un control del peso ya que esta situación de cuarentena es prolongada en el tiempo. También se aconseja realizar actividad física en casa a pesar de las limitaciones.

2 Planifica la compra e incluye alimentos saludables y sostenibles

Dado que el acceso a tiendas de comida tiene también dificultades, se recomienda hacer una lista de compra en casa con productos saludables y sostenibles para ir a buscarlos directamente, no perder tiempo y no incluir “tentaciones” menos saludables y más hipercalóricas como bollería, snacks, etc. Elige con preferencia frutas y verduras de **temporada** y proximidad, legumbres, carnes blancas, pescado, frutos secos sin sal, aceite de oliva virgen, pan tradicional, arroz y pasta, preferiblemente integral o ricos en fibra, yogures, leche y quesos no grasos. Estos alimentos son adecuados para diferentes edades. En función de las necesidades específicas, por edad, alergias, Intolerancias u otros problemas de salud, se adaptará la compra a las recomendaciones de dieta que tengan dichas personas.

3 Minimiza el consumo de alimentos procesados. Disfruta cocinando.

Actualmente consumimos un exceso de alimentos muy procesados, que son aquellos alimentos que no se consumen en su estado natural sino que se han sometido a procesados como elaboración con otros ingredientes, cocinado, congelado, salazón, fritura, etc. y que con frecuencia contienen otros aditivos. Normalmente los consumimos por comodidad como las patatas congeladas para freír en lugar de pelar patatas. Existen muchos estudios que demuestran que los alimentos procesados aumentan el riesgo de distintas enfermedades. Aprovechemos ahora que disponemos de más tiempo para volver a consumir más productos naturales y practicar recetas de cocina. Disfrutemos.

4

Programa los horarios de comidas. No estés siempre picando.

En las circunstancias de confinamiento, es frecuente calmar la ansiedad con la comida realizando picoteos frecuentes. Además los alimentos que elegimos para picar no suelen ser los más saludables. Solemos picar alimentos dulces o salados de elevada densidad energética, que hay que evitar. Lo mejor es no comprarlos para no tener la tentación de ingerirlos.

Además de ello, hay que planificar las comidas. Actualmente existen dos tipos de recomendaciones para planificar las comidas, presentaremos ambas para que cada persona la **adapte a sus preferencias** y circunstancias. Estas recomendaciones son:

1-Realizar 5 comidas al día incluyendo desayuno, almuerzo valenciano a media mañana, comida, merienda y cena.

2.Opción de conseguir más tiempo de ayuno, ya que se está demostrando que puede ser más saludable para que se reparen las células. En esta opción el desayuno sería tardío, y sólo se incluiría comida y cena. La cena tiene que ser temprana para dejar pasar unas 12-16 horas entre la cena y la primera toma de la mañana.

5

Basa tu alimentación en dieta mediterránea

La dieta mediterránea es muy rica en verduras y frutas frescas, también en legumbres, carnes blancas y pescado y tiene un consumo moderado de arroz, pasta y frutos secos, utilizando el aceite de oliva virgen como principal grasa. Cocinar platos saludables con la dieta mediterránea es muy sencillo y saludable. Consulta recetarios de cocina saludable con esta dieta para su elaboración en casa. Básicamente hay que tomar 2 o más raciones de verduras al día. También 3 o más raciones de frutas al día. Se recomienda preferentemente fruta como postre. Aumentar el consumo de legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.) a 3 o más a la semana. El consumo de pescado/marisco también tiene que ser frecuente. Consumir carne blanca preferentemente en lugar de carne roja. El consumo de lácteos será diario, preferentemente en forma de yogur o queso para los adultos, ya que contienen menos lactosa.

Limitar los embutidos, carnes procesadas y bollería a alguna vez por semana o mensual. Los huevos son saludables, procurando consumir menos de 1 al día. Hidrátate bien. Como bebida se recomienda agua.

Minimizar los refrescos y si se precisa consumirlos que sean sin azúcar.

Se pueden tomar infusiones sin azúcar. Minimiza el consumo de sal.

6

No tires alimentos en buen estado, aprovéchalos.

Frecuentemente nos sobran alimentos ya cocinados o incluso sin elaborar en la nevera. A veces solemos tirarlos a la basura por no volver a comer lo mismo. Aprovecha estos alimentos. Combínalos con otros para variar su presentación si ya están cocinados, y, si son frescos, y no los puedes comer, no dejes que se deterioren. Cocínalos y guárdalos congelados si se precisa.

Todo ello mejorará tu salud y también la del planeta. Ánimo!!!