

## Sobrellevar el CoViD-19 y no engordar en el intento



Hemos pasado ya unos días confinados, pero nos quedan muchos días más.

Estar en casa con la sensación de no hacer nada, de no poder hacer nada más allá que la limpieza, lecturas acumuladas, manualidades o jugar a juegos de mesa y algo de actividad física no tiene nada que ver con estar todo el día en pijama y seguir con la depresión de malos hábitos generales, sobretodo con el tema de la comida.

No por estar en estado de alarma significa descuidar nuestra salud y por supuesto a volver a aquel tipo de alimentación poco saludable.

Vamos a ponernos las pilas para cuidarnos un poco más y mejor. Mantener nuestra línea, incluso mejorarla para no engordar durante estos días. La disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento y una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

### **Recomendaciones:**

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 hacer una compra exagerada, pues no es sostenible, solidario ni ético en estos momentos.

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.

Recomiendo hacer una planificar un menú semanal y realizar la lista de la compra en base a éste.

Se pueden y deben almacenar en la despensa o en frío, según se indique por el proveedor, pero recuerda que no debe realizar:

- **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. Recuerda 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.

**1. Mantener una buena hidratación.**

**2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.**

**3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres**

**4. Consumo moderado de otros alimentos de origen animal**

**5. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.** Siempre que sea naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

**6. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida** Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares).