



Consuelo Fraile

Dietista- Nutricionista
CF Nutrición



CF
Nutrición



Alimentación en tiempos de pandemia

Nos encontramos en un momento esperanzador en tanto que parece que vamos recobrando una relativa normalidad, pero eso no significa bajar la guardia y yo, como nutricionista, os voy a hablar de cómo podemos mejorar nuestra salud para plantar cara en las mejores condiciones posibles al COVID-19.

Una buena alimentación es importantísima y tiene un efecto directo, a veces más a medio-largo plazo en nuestra salud; en tiempos de coronavirus toma especial relevancia por múltiples motivos:

■ La calidad de nuestra alimentación, que en general es bastante insuficiente en términos nutricionales.

■ La disponibilidad económica (en la actual situación, hay muchas familias en una situación inderta, y en ese escenario es muy fácil empezar por descuidar o priorizar lo que gastamos en la cesta de la compra. Es muy frecuente que se empiece a elegir en base a precio, aunque sea en detrimento de la calidad (no se malinterprete, cuando hablo de calidad, lo hago desde el punto de vista nutricional)

La importancia de mantener un buen estado nutricional, en general, y un buen sistema inmunitario, en particular, para, eventualmente, poder afrontar en mejores condiciones el contagio.

Eso sí, debemos de tener en cuenta que, hoy, según la postura de distintas sociedades científicas en el ámbito de la nutrición:

■ No hay un tratamiento nutricional específico para el COVID-19.

■ No hay evidencia de que existan alimentos, suplementos o dietas que prevengan o disminuyan el riesgo de enfermarse por COVID-19.

Y esto es importante para no caer en supuestos complementos, suplementos o productos que nos prometan algo en este sentido.

Lo que sí sabemos es que cuanto más cuidado tengamos con nuestro sistema inmunitario, más probabilidades tendremos de hacer frente a un posible contagio. Repito esto porque es importante.

Dicho esto, sí debemos de saber que la mejor manera de mantener un buen estado de salud es COMER COMIDA, sí, has leído bien, y ahora verás por qué te lo digo.

Aliméntate bien

La mayoría de los productos (y digo productos, que no alimentos), que consumimos tienen una pésima calidad nutricional. No nos aportan nada interesante, y es por esto por lo que digo que es importante comer comida, no productos.

Nuestra alimentación ha de basarse en alimentos de verdad, fundamental y mayoritariamente, de origen vegetal: verduras y hortalizas, frutas, legumbres, y también huevos, pescados y carnes frescos (o congelados, pero no elaborados), grasas de buena calidad (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas...)

Estos deberían de ser los pilares de nuestra alimentación, en tiempos de pandemia y siempre, porque con ellos nos aseguramos nutrir nuestro cuerpo, no llenarlo de sustancias irreconocibles que no nos aportan nada. Con los vegetales, hortalizas y frutas vamos a conseguir un buen aporte de vitaminas, minerales y fibra.

Con las legumbres tenemos un aporte de carbohidratos, proteínas y también fibra. Además de nutritivas son baratas.

Con huevos, pescados y carne conseguiremos un buen aporte de proteínas que nuestro cuerpo necesita para renovar sus tejidos y que también van a ayudar a mantener ese sistema inmunitario del que hablaba antes.

Las grasas de buena calidad nos van a aportar también muchos beneficios, ya que son necesarias para la vida, aunque siempre estemos pensando que hay que reducirlas. Las que realmente hay que reducir son las grasas de mala calidad y sobre todo las grasas trans (todo aquello que veáis con la denominación de grasas total o parcialmente hidrogenadas; en definitiva, casi toda la bollería industrial, los platos preparados y casi cualquier producto ultra procesado)



Web
www.cfnutricion.es

Instagram
[@cfnutricion](https://www.instagram.com/cfnutricion)

Facebook
[cfnutricion](https://www.facebook.com/cfnutricion)

Teléfono
660 48 30 63

E-mail
info@cfnutricion.es

Y aquí surge un concepto que creo que es necesario entender: ¿qué es un alimento ultra procesado?, ¿cómo lo identificamos?

Pues solamente hay que irse a la etiqueta, donde aparece "lista de ingredientes" y fijarse; normalmente si la lista es muy larga, es una mala señal; si no consigues entender qué es la mitad de los nombres que ves ahí, la cosa se pone fea, si aparece el azúcar en las primeras posiciones, hay grasas con el apellido "hidrogenado", y, además, un montón de números E, aquí ya sí que deberían de comenzar a sonar nuestras alarmas: Mejor no consumirlo.

Claro que el problema está en que el 80% de lo que encontramos en la tienda, cumple estas características.

¿Y esto quiere decir que no tengamos que consumir nada de esto?

Esta es la pregunta difícil, pero espero que entiendas, que mi respuesta como nutricionista es un rotundo NO, mejor no deberíamos consumirlo.

Y ahora mi respuesta, entendiendo que vivimos en este mundo es: "adaptación progresiva".

Una vez que entiendas las nulas ventajas y las muchas desventajas del consumo de este tipo de productos, te invito a que reflexiones y decidas. Si quieres hacer un favor a tu salud, algo debería de cambiar, ahora bien, tengamos en cuenta que es posible que la costumbre de consumir estos alimentos está muy arraigada en ti, en tu familia, en tus hijos; seamos coherentes, no puedes evitar a toda costa consumirlos, y sobre todo, no puedes cambiar todo de un día para otro.

Aunque podemos empezar por establecer objetivos. Y tu objetivo ideal tendría que ser que tu cesta de la compra contenga un 80% de productos saludables y, para dejar una cierta flexibilidad (nunca los extremos fueron buenos), que sólo el 20% sean productos de estas características menos saludables pero que tenemos arraigados en nuestras preferencias. Así que te animo a ir modificando los porcentajes a medida que puedas para comer más alimentos y menos productos.

Modifica tu dieta

Dicho esto, te preguntaré, y ¿por qué pueden ser estos productos tan nocivos?, pues te voy a exponer algunos motivos:

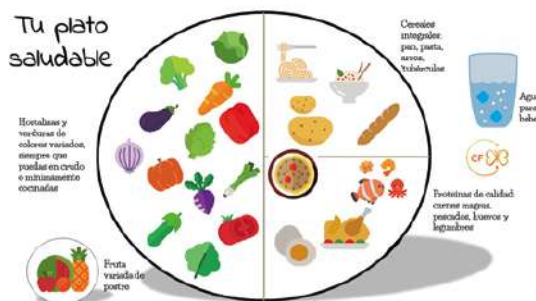
• **Desplazan el consumo de alimentos nutritivos**

Si tomo unas galletas, probablemente esté dejando de lado el consumo de fruta, por poner un ejemplo, podría ser cualquier otro alimento (frutos secos, hortalizas, pan integral de calidad...)

• **Alteran notablemente el gusto**
Por su contenido en azúcar, sal, po-



Tu plato saludable



tenciadores del sabor, van a conseguir tal impacto en mi paladar que, una vez le acostumbre a este tipo de sabores, un pobre brócoli va a tener pocas posibilidades.

• Si a todo lo anterior, le añadimos las grasas de mala calidad, que también tienen un impacto sobre mi paladar, no debemos olvidar que no le van nada bien a nuestro sistema cardiovascular.

• **Aportan calorías sin aportar nutrientes:** lo que conocemos como "calorías vacías".

Y con todas estas características, contribuyen sobremanera a aumentar los índices de sobrepeso y obesidad, enfermedades que deben entenderse como tal y no como un estigma para las personas que las padecen.

Teniendo todo esto presente y empezando a hacer mejores elecciones alimentarias, ¿cómo saber qué hacer para empezar a comer un poco me-

yor, ya que hemos dejado atrás unos cuantos productos que dañan nuestra salud?

Pues espero que te sirva esta adaptación de una herramienta para componer tu plato ideal (desde un punto de vista nutricional, y cualitativo). Está basada en el "Plato de Harvard" (gráfico que os mostramos sobre estas líneas), y es una manera muy gráfica de empezar a tener una combinación de grupos de alimentos en proporciones adecuadas. Es muy general y habría que tener en cuenta más consideraciones y particularidades, pero en mi experiencia, veo que ayuda a muchas personas a aumentar el consumo de vegetales. Un inciso que puede venir bien: la legumbre aporta energía y proteínas, además de mucha fibra. Es un alimento muy versátil, barato y sostenible y creo que podría ser un buen momento de incluirlo de forma más frecuente en nuestra alimentación.

13 Recomendaciones para mejorar tu salud en tiempos de COVID-19

Te voy a dejar una serie de consejos que espero que puedan servirte para organizarte en estos tiempos inciertos:

■ **Planifica el menú y compra sólo lo que necesites.** Evitarás productos superfluos y que se estropee lo que compras de más.

■ **Prioriza el consumo de productos frescos y ten en cuenta su tiempo de vida (caducidad).**

■ **Compra local y de temporada.** Ayudarás al comercio local y al planeta.

■ **Cocina en casa (ahorrarás un montón de dinero, mejorarás tus habilidades culinarias, disfrutarás de una alimentación más saludable y, si te lo propones, ahorrarás también tiempo si practicas el batch cooking o "cocinado por lotes" y luego congelas. Ya que te pones, cocina más raciones y siempre tendrás a mano para cualquier imprevisto.**

■ **Intenta no pasarte con el tamaño de las raciones.** Es importante tener una idea clara de lo que necesitamos comer, o al menos, le pongamos atención.

■ **Vigila tu descanso y tu estado emocional.** Son aspectos fundamentales de tu salud.

■ **Realiza ejercicio de forma regular.** Si a una mejora en tu alimentación añades estos dos aspectos anteriores, tu sistema inmunitario estará en las mejores condiciones.

■ **Cuida la higiene de los alimentos.** Un buen lavado y desinfectado, así como tener en cuenta la "durabilidad" de los alimentos, tanto crudos, como cocinados, es importante para que de repente no nos coja una intoxicación por comer algo en mal estado. Aunque también por aquello de la durabilidad, también es importante que no se nos estropee la comida.

■ **Disfruta de cocinar y comer en familia.** Cocinar es un acto de amor, en sí mismo. Si lo puedes hacer con los tuyos, mejor que mejor, y sí, el momento de la comida, reunirse en torno a la mesa siempre es algo que nos une, y más en estas circunstancias.

■ **Intenta limitar el consumo de sal (utiliza más las especias y las hierbas aromáticas para dar sabor); de azúcar (aumenta mucho nuestro umbral del dulzor, esto es, la capacidad de percibir el sabor dulce, y una vez que te acostumbras a determinada cantidad de azúcar, ya cualquier cosa te parece insípida). Y como ya te mencionaba antes: disminuye el consumo de grasas trans.**

■ **Consume suficiente fibra: la encontrarás en frutas, verduras, legumbres y también en los frutos secos.**

■ **Mantén un buen estado de hidratación, es importante hidratarse con agua o infusiones.**

■ **Evita o reduce el consumo de alcohol, es un tóxico y su abuso compromete nuestro sistema inmunitario.**