

COVID-19

10 Consejos útiles de nutrición
frente a la cuarentena por
coronavirus



Dr Daniel De Girolami

ALIMENTACIÓN Y CUARENTENA POR CORONAVIRUS

Estos días en los que estamos y estaremos en casa debido al confinamiento necesario para combatir la pandemia del coronavirus, hay una serie de recomendaciones en cuanto a la alimentación que adquieren especial importancia.

No comer más calorías de las necesarias, incorporar todos los nutrientes que necesitamos (vitaminas, minerales, antioxidantes, hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables, etc), tener una buena ingesta de fibra, etc, son aspectos básicos que debemos asegurar. ¿Qué debo procurar comer en estos días para mantener un buen estado de salud? Aquí les comparto recomendaciones y también ideas para seguir disfrutando de nuestras comidas y mantenernos saludables.

Les acerco en este pequeño informe, mi decálogo de recomendaciones para esta situación:

1. Mantengamos horarios constantes de comidas: es sumamente importante para el buen funcionamiento de todo nuestro organismo seguir con rutinas más o menos iguales durante estos días. Esta recomendación es aplicable a las comidas, pero también a la actividad física, la exposición a la luz solar y al sueño. ¿Por qué todo esto es importante?



a. *Horarios de las comidas:* si cada día desayunamos, almorzamos y cenamos a las mismas horas aproximadamente, nuestras funciones internas como el metabolismo, el tránsito intestinal, la regulación del apetito y del peso corporal, etc, funcionarán mucho mejor. Así,

tendremos menos hambre entre horas, iremos al baño de manera más regular y sin problemas, mantendremos mejor nuestros niveles de glucosa y otros parámetros, entre ellos también nuestro peso.

b. *Actividad física:* cada día deberíamos seguir alguna rutina de ejercicio físico; en redes sociales hay muchos buenos profesionales que nos comparten ideas sobre cómo entrenar en casa de forma sencilla, por ejemplo, en YouTube, Facebook, Instagram y muchas otras. La actividad es mejor por la mañana así activamos nuestro organismo en el inicio del día y si es posible mejor después de que haya pasado un buen rato del desayuno o un ratito antes de comer.

c. *Exposición a la luz solar:* es muy importante sacar la cabeza por la ventana o el balcón! Quien tenga terraza o incluso jardín le resultará más fácil, pero si no, una ventana o el balcón es suficiente. Lo ideal es que nos de la luz del sol durante un rato cada día por dos motivos: el primero porque esto ayuda a que nuestro cuerpo fabrique serotonina que es la hormona de la vitalidad y el buen humor entre otras cosas, lo que nos ayudará a sentirnos mejor y a dormir mejor por la noche. Y segundo porque esa luz solar en nuestra piel ayudará a fabricar vitamina D que, además de ser importante para nuestros huesos, también lo es para nuestro sistema inmunitario y nuestro estado de ánimo. Recordemos que el sol es energía vital.

d. *Sueño:* si mantenemos buenos hábitos de sueño (y eso supone mantener ciertos horarios a la hora de ir a dormir y despertarnos), nuestra salud mejora y nuestro sistema inmunitario también se refuerza. Recordemos que también es importante la exposición a la luz solar durante las primeras horas del día y hacer actividades más relajadas por la tarde-noche evitando en lo posible el uso de pantallas. Y si dormimos bien, además de fortalecer nuestro sistema inmunitario, también funcionará mejor nuestro metabolismo, las señales de saciedad y regulación del peso corporal, entre otras muchas cosas. ¡El sueño es salud y una necesidad básica!

e. Está claro que, si las comidas son a cualquier hora, no hago nada de actividad física, no salgo a exponerme a la luz del día, duermo de cualquier manera y sin horarios... la maquinaria se va a descompensar y a debilitar; eso no es lo que queremos ahora (ni nunca, por supuesto, pero ahora menos).

2. **Ajustemos el número de comidas al día:** ¿cuántas veces deberé comer al día? 3, 4, 5... Depende de las rutinas que hayamos adquirido estos días. Por ejemplo, si nos levantamos algo más tarde y desayunamos a las 10h en lugar de a las 7 o las 8h, seguramente no nos haga falta la media mañana y podamos llegar directamente al almuerzo que idealmente debería ser entre las 13 y las 14h como máximo. Después sí conviene tomar una merienda sobre las 17-18h para llegar más saciados a la cena que debería ser entre las 20-21h. El hecho de hacer varias comidas al día nos ayuda a dos cosas principalmente: la primera a no acumular tanto apetito y la segunda a conseguir incorporar todos los nutrientes que necesitamos.

3. **Evitemos picar entre horas de forma descontrolada:** esto es lo que está claro que debemos evitar. ¿Por qué? Lo primero porque lo que solemos picar entre horas de forma descontrolada no suelen ser alimentos de perfil muy saludable de manera que estamos aumentando la ingesta de calorías que tomamos y disminuyendo la de nutrientes buenos que no nos deberían faltar. Aunque la situación pueda invitarnos a ello porque nos aburrimos, hacemos sesiones de "cine" en casa viendo la tele, etc, debemos evitar picar galletitas, dulces o snacks. En su lugar debemos pautar las comidas entre horas como la media



mañana y la merienda e incorporar, si no lo hacemos ya, los frutos secos (crudos o tostados, pero sin sal), la fruta o los yogures de ser posible. Y podemos hacerlo de forma atractiva pues, para algunos, puede resultar difícil cambiar una bolsa de papas fritas por una manzana, pero, por ejemplo, nos podemos preparar un bol con trocitos de fruta, añadiendo una cucharada de semillas de sésamo y una de miel para darle un toque dulce. ¡Eso puede ser una merienda riquísima!

4. **Disminuyamos un poco las cantidades de lo que comemos:** ahora inevitablemente todos hemos bajado nuestro nivel de actividad física sea cual fuera, así que nos vendrá muy bien reducir un poco nuestras raciones; servirnos al menos un 10-20% menos de la ración que habitualmente comemos nos ayudará a no ingerir más calorías de las necesarias. Quizás no hace falta disminuir en todo, pero sí por ejemplo en esos extras que a veces tenemos costumbre de tomar (un café y un dulce después de comer, algo de chocolate, etc). ¿Qué estoy haciendo yo? He disminuido un 20% la ración de mi tostada en el desayuno, del pan que como al mediodía y también del chocolate negro de como a veces (ahora no lo como a diario y cuando lo como corto un trozo más pequeño). Este consejo no aplica, lógicamente, a las personas que necesitan aumentar de peso o que tienen patologías que generan un elevado desgaste muscular y corporal. En los niños tampoco mientras les procuremos una alimentación saludable, pero en ellos sí debemos reducir el consumo de dulces, golosinas, snacks, bebidas azucaradas, etc.



5. **Procuremos hidratos de carbono al mediodía y más proteínas por la noche:** aunque en todas las comidas principales (desayuno, comida y cena) es bueno que haya un poco de todo, lo ideal es que los hidratos de carbono (cereales, pan, pasta, papas...) se concentren en la mañana y el mediodía y las proteínas sean las protagonistas de nuestras cenas. De manera que, si queremos comer un plato de pasta, arroz, legumbre, empanada, pizza, tarta, etc, es mejor que lo dejemos para la comida del mediodía. Por la noche, verduras y ensaladas, pescado o carne blanca es lo ideal. Y si comés una pizza alguna noche que sea una ración moderada y acompañada con una ensalada.



6. **¡A cocinar!** Ahora tenemos más tiempo para que grandes y chicos estemos más implicados en la preparación de nuestras comidas. Esto tiene varios beneficios: lo primero es que nos mantendrá distraídos durante más ratos del día, pero también hará que nuestras comidas sean más ricas y nos produzcan más placer. No olvidemos que el placer de comer es un instinto básico y por eso debemos conservarlo, pero con buenos hábitos y buenas comidas, lo que es muy necesario para nuestro nivel de satisfacción. Si hemos disfrutado con la comida que nos hemos preparado no estaremos ansiosos después de comer buscando dulces o alimentos nada sanos, cosa que nos pasa a todos (o a casi todos) si hemos comido sin sentir placer. Las redes sociales están repletas de ideas, así que ¡a investigar! Y no olvidemos incluir a los chicos en estos procesos de elaboración de las comidas; si ellos participan también les ayudamos a distraerse y a comer con más ganas. Para ellos podemos preparar desayunos y meriendas ricas y saludables como crepes, pancakes, bizcochos caseros con poco azúcar (recomiendo añadir una parte de harina de algarroba), ensalada de frutas bañada en miel, yogur con frutillas y semillas de chía.

7. **Evitemos un exceso de alimentos procesados:** Siempre es importante, pero ahora



más que nunca, procurar basar la alimentación en productos frescos y de temporada, de manera que no nos pueden faltar las verduras y las frutas, además de otros alimentos. Verdura y fruta hay que comer cada día, idealmente 5 raciones (verdura al mediodía y en la cena y 3 frutas durante el día). Así que la provisión semanal para una familia de 4 personas tiene que estar en

alrededor de ¡30kg! Esto no puede faltar para mantener un buen nivel de ingesta de nutrientes que nos van a mantener sanos y fuertes, ya que las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes están en gran parte ahí.

8. **Lista de compras:** Además de los 30kg de fruta y verdura (¡yo lo pido online!), nos va a venir muy bien que no nos falten alimentos como: legumbres, arroz (largo, doble e integral), pasta (normal, fresca e integral), cereales (copos de avena y otros cereales para desayunos sin azúcares añadidos), crackers integrales. Frutos secos como almendras, nueces, avellanas, siempre sin sal añadida. Lácteos: principalmente el yogur y la leche descremada. Huevos, pescado (si estos días se dificulta el fresco puede ser congelado), carnes (pollo, vacuna, cerdo magro). La carne y el pescado se puede comprar fresco y después congelar en porciones. Alternar cada tanto carne roja y derivados como las hamburguesas o las salchichas, en su caso ocasionalmente. ¿Un truco? En casa hacemos muy muy de vez en cuando hamburguesas caseras con carne mixta, copos de avena finos en lugar de pan rallado y un picadito de ajo y perejil. Los copos de avena aportan fibra a la hamburguesa y hace que se absorba menos la grasa y el colesterol. Conservas: de verduras como arvejas, tomate, jardinera, champiñones, atún, caballa, sardinas, etc.

9. **Hidratación con agua principalmente:** agua, agua y más agua... hay que beber, estar bien hidratados nos permite una mejor funcionalidad de nuestro organismo. Evitemos un exceso de gaseosas, cerveza y otras bebidas que ahora no harán más que incorporar calorías innecesarias o sustituir al algo tan valioso para nuestro cuerpo como el agua. ¿Ideas? Agua, agua con gas, agua saborizada con limón, con jengibre, anís estrellado, etc.

10. **Comamos de manera consciente:** Cuando vayamos a comer, preparemos nuestra mesa, bebamos agua antes de empezar, sirvámonos nuestra porción, oler, observar y disfrutar la comida sin apuro y sin demasiadas distracciones, pero sí en compañía si podemos. Las comidas principales deben durar por lo menos 30 minutos; de lo contrario al cuerpo ni le da tiempo de "darse cuenta" de que hemos comido con lo que no generará señales de saciedad y al poco rato tendremos hambre. Además, si comemos rápido no masticaremos bien y eso es una sobrecarga para nuestro sistema digestivo. ¡Mucha atención al comer!

¡Un consejo extra! No olvidemos todas las recomendaciones de higiene general, de manos y de alimentos para evitar el contagio por coronavirus. No son el motivo de este mensaje, pero son fundamentales y pueden verse muy bien explicados en la página del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, donde pueden verse y descargarse haciendo [CLICK AQUÍ](#).

Sin duda esta situación difícil que nos ha tocado vivir nos enseñará muchas cosas buenas, y quizás esto es también sea una oportunidad para adquirir mejores hábitos de alimentación y de estilo de vida saludable. ¡A cuidarse mucho y a quedarse en casa hasta que podamos vernos!

Un cordial saludo,



Dr Daniel De Girolami
Médico Nutricionista
www.drdegirolami.com