

# # yomequedoencasa



En la actual situación de confinamiento que vivimos y que supone un cambio completo de rutina, nos gustaría hacer hincapié en la importancia de mantener una vida saludable.

En este sentido, hay que señalar que una temporada de inactividad y de mal comer puede repercutir en diferentes situaciones como:

## Ganar peso ...

Lógico, porque el ejercicio que hacíamos, a menudo escaso, es probable que ahora sea incluso menor. Si comemos lo mismo, ya sabéis donde van a parar esas calorías no gastadas... ¡a la reserva!

## Perder peso ...

O, lo que es peor, perder músculo. Nuestra materia noble. Y es que este encierro conlleva la aparición de una pareja peligrosa: la inactividad física y el comer mal; picando entre horas alimentos normalmente muy calóricos y poco nutritivos que además poseen un insuficiente aporte proteico.

## Dejarnos ganar por la pereza y el desinterés ...

Lo que conlleva inflarnos a alimentos muy procesados consumiendo comida rápida con la consiguiente ingesta inadecuada rica en sal, azúcar y en grasas saturadas. Dicha comida presenta además deficiencia de ciertas vitaminas o minerales. Éste es el mejor sistema, creedme, para martirizar las arterias, nuestros riñones y descompensar nuestra tensión. Esto no es una broma y puede ser muy peligroso.

Os vamos a trasladar algunas ideas que nos permitirán mantener ciertos hábitos que incidirán positivamente en nuestro bienestar en estos días tan especiales.

## Para ALIMENTARSE DE FORMA SEGURA

**¡Seguridad!** No hay que olvidar que, si estamos sanos, una comida saludable nos permitirá seguir estándolo. Y si hay algún enfermo en casa, se recuperará mejor y no se agravará su estado.

Cuando vengas de la compra. Lávate bien las manos.

Los alimentos frescos se extraen de sus envoltorios y deben colocarse adecuadamente en el frigorífico en recipientes limpios. Todos tienen que estar bien tapados y protegidos. Que no goteen ni suelten líquido sobre otros.

Que no estén en contacto los alimentos crudos con los que ya están listos para su consumo.

Cuando acabes de colocar todo, vuelve a lavarte bien las manos.

Desinfecta los utensilios que hayas usado y la mesa o superficie donde hayas trabajado. También la bayeta de la cocina.

Después de cocinar y comer. Lava todo (loza, cubiertos) con agua bien caliente y jabón. Esto es **especialmente importante si hay algún enfermo de gripe o coronavirus.**

Ha sobrado comida. Si nadie ha compartido el plato con las demás personas o quedan alimentos crudos sin cocinar, pueden guardarse en el frigorífico -por debajo de los 4º C- en envases herméticos bien cerrados y utilizarse cuanto antes recalentándolos bien. Valor nutritivo. Un alimento bien manipulado y conservado sabrá mejor y te nutrirá más.



00

## Para estar BIEN ALIMENTADO

### Relajarse

Hay comida de sobra en los supermercados. Acumular alimentos (y acabar tirando) lo que otras personas pueden necesitar no es realista ni solidario.

### Organizarse

Dedicar unos minutos para **planificar** y escribir en un papel lo que comeremos esta semana. Ése es un plazo razonable para que haya 'de todo' en nuestra dieta. Siéntate y haz un esquema semanal con lo que necesitas pedir o comprar.

No hay que olvidarse en ella de los **'esenciales'**:

- Calcular que haya suficientes verduras y frutas a diario.
- Pescado, dos o tres veces por semana.
- Legumbres secas, también dos o tres veces por semana.
- Carnes, preferiblemente magras.
- Y huevos, que son baratos y bien que alimentan.
- Productos lácteos que nos gusten.
- El resto de cosas... a rellenar cuando tengamos bien claro cuál va a ser nuestro menú semanal con todos esos 'básicos' en nuestro esquema. Pasta, patatas, arroces... incluso las sabrosas croquetas o algún embutido pueden incluirse cuando sean eso: un complemento o un relleno. Por cierto, sería bueno que os animarais a añadir el pan integral. Y, por supuesto, usad aceite de oliva virgen.

01



02

### Cocino poco...

Hay soluciones fáciles de hacer que nos ayudan y que nutricionalmente no son inadecuadas:

- **Verduras congeladas.** Hay una variedad importante. Y puedes aprovechar algunas que llevan alimento proteico en la receta: con gambas o con pollo.

- **Conservas.** En lata o en cristal. De verduras (menestras, judías verdes, cardo, etc.) o pescados (las pobres y tradicionales sardinas en aceite de oliva, la lata de caballa, los mejillones, etc.) y las legumbres (garbanzos, lentejas, judías).

Todas ellas nos permiten hacer platos rápidos, sin apenas guisar y manteniendo una dieta variada y nutritiva.

- **Otras posibilidades.** Cocina más cantidad y congela lo que te sobre para el resto de la semana.

Hay arroz cocinado en botes o congelado que sólo tienes que calentar en el microondas. Reduce los fritos.

Cocina preparando mucha cebolla o verduras como el calabacín para que la comida quede más jugosa y nutritiva.

Elimina o reduce mucho la sal aprovechando para experimentar con las especias o los condimentos ¡hay una variedad enorme ahí fuera! Intenta probar cosas nuevas como la 'pasta' hecha a base de lentejas, el humus de garbanzos e incluso el tofu o las algas.

03



04

### ¡ADÁPTATE!

En estos días hay que combatir el sedentarismo, así que reduce las calorías que comas.

Ajusta un poco el tamaño de las raciones. No es obligatorio comer y cenar siempre un primer plato, un segundo y un postre.

Puedes usar un sistema más sencillo: el **plato único.**

Es el plato combinado de toda la vida, pero adaptado a la dieta mediterránea y a un óptimo valor nutricional.

Solo tienes que prepararlo para cada persona en el que el 50% sea una verdura cocinada y el resto un 25% de un alimento proteico

(legumbre, pescado, huevo...) y el otro 25% de un alimento rico en carbohidratos (patatas, pan, arroz, pasta...)

Garantizaremos así un óptimo valor nutritivo con poco trabajo. Ideal para toda la familia **y sin pasar hambre.**

## Algún apunte más

**NO** hay superalimentos. Hay dietas satisfactorias en su conjunto.

**NO** confíes en supuestas propiedades defensivas de suplementos vitamínicos o alimentos mágicos frente a las infecciones y los virus. Si estás bien nutrido, no te harán falta. Si estás mal nutrido **aprende a comer mejor.**

-Estas recomendaciones generales no sustituyen el consejo profesional-