

Alimentación sana y confinamiento: ¿Una relación difícil o una oportunidad de encuentro?



Nuestra alimentación, al igual que otras acciones cotidianas, se puede ver afectada por esta situación de confinamiento en casa y es necesario adaptarla de forma que esta sea lo más saludable a corto, medio y largo plazo. Las reglas para conseguirlo son siempre las mismas, solo hay que adaptarse a las distintas circunstancias. Beatriz Beltrán, miembro del grupo INNOVADIETA y directora del máster Nutrición y Dietética Culinaria en Gastronomía de la Universidad Complutense de Madrid y su colaborador del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, el dietista y nutricionista Ignacio de Tomás, analizan cómo hacerlo y proponen tres consejos para lograr una alimentación saludable en tiempos de COVID-19.



Existen numerosas opciones de snacks con aporte nutricional interesante. / [Flo Dahm](#).

Como muchos de nosotros somos comedores emocionales, seguro que esta etapa que estamos viviendo se ve influida por el estado de inquietud y a veces de ansiedad que nos provoca esta situación de confinamiento. Ante todo, optimismo: hay que comprenderlo y aceptarlo. Se trata de un periodo de tiempo limitado que revertirá.

Necesitamos una dieta variada, equilibrada, sostenible y palatable. Las guías alimentarias basadas en alimentos nos resumen en qué consiste esa

alimentación. Así, de acuerdo al diseño planteado por el grupo [Innovadieta](#), nuestro plato diario debería cubrirse preferentemente con alimentos de origen vegetal, especialmente frutas y hortalizas variadas, en segundo lugar cereales integrales y legumbres y complementarse con otras fuentes de proteína de calidad como son lácteos, huevos, pescados y carnes.

Llevamos casi dos semanas y ya podemos hacer una valoración de cómo nos está yendo, proponernos un reto e intentar hacer un pequeño cambio. Ese cambio puede centrarse en qué y cuánto comemos teniendo en cuenta el plato *innovadieta*.

Pero no debemos olvidar que también la calidad nutricional de la alimentación puede verse beneficiada si nos fijamos no sólo en lo que comemos sino en cómo comemos y cuándo comemos.

Una oportunidad para mejorar nuestra alimentación

Las circunstancias de confinamiento son diferentes para cada uno y, por tanto, las recomendaciones también lo son y no podemos dar un consejo único. Hay que ver esta situación como una oportunidad excepcional para pensar en cómo mejorar nuestra forma de alimentarnos para que esta sea no solo fuente de salud, sino también de cultura y de placer.

Hemos dicho que comer es uno de los mayores placeres que nos acompaña a lo largo de nuestra vida, entonces, ¿no trataremos de fomentar ese placer para alegrar la vida a los de alrededor?

Destacaremos tres aspectos de la forma de gestionar nuestra alimentación en la que vale la pena que nos fijemos: empezar por una buena planificación y gestión de la compra, cocinar más en casa fomentando y desarrollando habilidades culinarias propias y comer en familia o en compañía, siempre que esto sea posible, salirnos un poco de la dinámica de comer rápido y con estrés, siendo más conscientes de lo que comemos y cómo comemos.

Aunque la evidencia científica es aún limitada la bibliografía disponible presenta el fomento de estas acciones como una ayuda eficaz en pro de la calidad nutricional de la alimentación, la salud física y psíquica de los comensales, así como de la calidad de vida.

Planificación: una lista de compra saludable

Lo que compremos va a marcar la disponibilidad de lo que podamos comer. Por tanto, es importante seleccionar bien los alimentos y llevar una lista de la compra definida, atendiendo a los menús que hayamos pensado para los días próximos, dando prioridad a las preparaciones que incluyan frutas y hortalizas, sin olvidar cinco raciones de piezas diarias.

Debemos tener en cuenta que durante estos días no tendremos la oportunidad de salir al exterior por lo que nuestra fuente principal de vitamina

D, que es la exposición solar, estará limitada. Así será conveniente comprar alimentos que contengan esta vitamina. Las fuentes alimentarias más ricas en vitamina D son los pescados azules, atún, bonito y salmón son buenas alternativas, en fresco o en lata. Una lata de 50 g de atún en lata en aceite nos aportaría más de la mitad de la cantidad necesaria de vitamina D diaria. También puede ser una buena ocasión para consumir alimentos fortificados por la industria en esa vitamina, en la sección de lácteos tendrás varios.

Por otro lado, es aconsejable evitar meter en el carro de la compra demasiados caprichos que puedan ser una tentación en los momentos de aburrimiento (productos con gran cantidad de sal, azúcar o grasa). En su lugar, si se cae en el “picoteo”, nos vendrá bien tener a mano otros productos con un aporte nutricional interesante.

Algunos snacks fáciles de preparar a partir de ingredientes sencillos que encontrarás en el supermercado habitual pueden ser, entre otros, un bol de yogur desnatado cremoso con fruta cortada, una brocheta de queso fresco con tomates cherry o una tostada de pan integral con crema casera de frutos secos, garbanzos o aguacate.

¿Por qué se nos anima a cocinar en casa?

La evidencia científica muestra cómo cocinar en casa a partir de ingredientes no modificados y utilizando adecuadamente las técnicas culinarias puede ser un factor de protección de la salud. Si a esas habilidades culinarias se le suman unos conocimientos básicos nutricionales que las guían de alguna manera, el resultado seguramente se multiplicará.

En estos días que tenemos más tiempo, metámonos en la cocina; disfrutemos de esos momentos. Si tenemos niños incluyámosles en las tareas culinarias. De una manera informal y entretenida estaremos formándonos en unos buenos hábitos alimentarios y afianzando aquellos gustos y preferencias que se encuentran en la línea propuesta por las guías alimentarias.

El mejor momento para comer en compañía

Los estudios científicos avalan que comer en familia o en compañía con frecuencia, aporta importantes beneficios para la salud, la calidad de la dieta y la calidad de vida y el bienestar de los participantes. Estos resultados no son sólo válidos para niños si no que se pueden extrapolar para el adulto, joven o maduro.

Por esto, a todos aquellos que estén viviendo este tiempo de confinamiento con más personas se les presenta la oportunidad de vivir más conscientemente estos momentos de sociabilidad compartida que, sin duda, alimentarán cuerpo y espíritu.



Beatriz Beltrán es Investigadora del Grupo Innovadieta. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Ignacio de Tomas Lombardía es Dietista-nutricionista, máster en Ciencias Gastronómicas. Investigador en formación. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.



Referencias bibliográficas:

Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL (2013). Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [acceso: 20/03/2020]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

P Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 45(2), 167–180. <https://doi.org/10.1177/1090198117736352>

M. Raber et al. (2016). An evidence-based conceptual framework of healthy cooking *Preventive Medicine Reports*, 4, 23-28.

Beltrán y Cuadrado. Comer en familia; hacer de la rutina salud (2014). <https://www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf>