

## **Decálogo para una buena dieta en casa por el COVID-19**

Para empezar te apuntamos **diez recomendaciones** para una dieta en el confinamiento por el **coronavirus**:

**1- Incluir diariamente variedad de frutas y verduras.** Los protagonistas de cada comida deben ser los vegetales y las frutas, sean cocido o crudos. La variedad en color también aporta variedad de propiedades antioxidantes: en las frutas cítricas como la naranja y las fresas; en las bayas y frutas rojas, con alto nivel de vitamina C y flavonoides; o las verduras amarillas, naranjas y las de hojas verde, que aportan betacaroteno, antioxidante relevante en la inmunidad de piel y mucosas.

**2- Priorizar algunos alimentos:** los **cereales integrales** y las **carnes magras**, grandes aportadores de vitamina B y aminoácidos para construir los componentes de sistema inmunológico así como hierro y zinc, las deficiencias de los que puede deprimir el sistema inmunológico. El **yogurt** y las **bebidas lácteas fermentadas**, que a través de sus microorganismos vivos actúan más allá de la inmunidad intestinal para aumentar la resistencia a estas infecciones y tener una microbiota saludable. Los **frutos secos**, que además de zinc contienen antioxidantes como el selenio y la vitamina E. Y finalmente a algunas **setas** y al **ajo** también se les ha atribuido efecto antiviral y antibacteriano.

**3- Restringir ingredientes con alto nivel calórico y bajo nivel nutritivo.** En el confinamiento es claro que el aporte calórico necesario es muy menor, por lo que todos los alimentos que aportan mucho azúcares simples y grasa (snacks, dulces y bollería, bebidas refrescantes, etc) así como el alcohol no serían buenos aliados en el confinamiento. Hay que tener claro que no sólo se

debe tener en cuenta el aporte de calorías, sino también el origen de estas. Por ejemplo, 100 kilocalorías procedentes de fruta, verdura o frutos secos aportan muchísimos más nutrientes que 100 kilocalorías procedentes de bollería industrial, aunque aporte la misma energía.

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

**AGUA**

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**VEGETALES**

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

**GRANOS INTEGRALES**

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**FRUTAS**

Coma muchas frutas, de todos los colores.

**PROTEINA SALUDABLE**

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

**4- Elaborar menú con la combinación ideal.** Hay que mantener las proporciones de los platos saludable: incluyendo una ración de verduras crudas al día, sumando hortalizas y frutas, y añadiendo legumbres y frutos secos para mantener una ingesta proteica suficiente y alternar con la carne y otros productos de origen animal. Un buena manera de hacerlo es con el “[método del plato](#)”. Todo ello en combinación con aceites saludables, primando el de oliva, y beber mucha agua, té, o infusiones calientes.

**5- Adaptación en caso de estar enfermos.** Si enfermamos en casa, hay que mantener una alimentación suave y nutritiva, priorizando fruta y verdura a la vez que se mantiene una correcta hidratación. La sopa de pollo y las grasas omega-3 del pescado pueden ayudar a aliviar algunos síntomas como el dolor de garganta y en la recuperación en estados gripales o catarrales.

**6- La comida congelada, una aliada.** En la situación de confinamiento necesario evitar salir innecesariamente y por lo tanto los alimentos congelados son una muy buena opción en la despensa. Siempre teniendo presente las [instrucciones para una correcta congelación y descongelación](#), así como las recomendaciones según los alimentos. Hay que tener en cuenta sin embargo que una alimentación equilibrada debe incluir al menos una ración de verduras en crudo, 1-2 verduras cocinada y 2 de fruta frescas cada día. Lo mejor es combinar los productos frescos con aquellos alimentos que nos ayuden a alargar la necesidad de salir a comprar (conservas, alimentos de despensa como legumbres y cereales, frutos secos, alimentos congelados...).

**7- Alimentos que contrarrestan el déficit de sol.** El confinamiento puede incidir especialmente en muchas personas que no disponen de espacios y salidas que permitan tomar el sol un poco cada día. Esta carencia incide en el déficit de vitamina D, vitamina que se obtiene a partir de los rayos UVB de la luz solar y que es fundamental para la calidad ósea y evitar problemáticas como la diabetes tipo I, resistencia a la insulina, obesidad, patologías cardiovasculares, esclerosis múltiple, asma y, lo que es especialmente peligroso durante una pandemia, disfunciones inmunológicas. Se ha visto incluso que niveles bajos de vitamina D aumentan significativamente la probabilidad de padecer la gripe y otras infecciones agudas o empeorar las enfermedades autoinmunes. Esta carencia la podemos contrarrestar en casa con algunos alimentos: pescados azules (pueden ser en lata o

conserva) como las sardinillas, los boquerones, las anchoas, el atún..., los lácteos (algunos además vienen enriquecidos con vitamina D) o los huevos.

**8- Racionalizar el consumo.** Es evidente que ante la etapa de inactividad que vivimos, debemos tener más en cuenta que nunca la cantidad de comida que comemos, que debe ser moderada ya que el consumo energético baja. Por tanto debemos ajustar raciones y evitar la tendencia a cocinar en exceso y a servir demasiada cantidad en el plato.

**9- Evitar el desperdicio de comida.** Comprar grandes cantidades de comida no ayuda a la infraestructura de las tiendas de comida o supermercados, que están suficientemente abastecidos, ni tampoco es una buena medida para llenar la despensa. Acaparar demasiada cantidad, especialmente de productos de pronta caducidad, puede conducirnos al desperdicio alimentario. Recordamos que es recomendable no comprar o consumir alimentos como snacks, bollería, refrescos, etc pues fácilmente sobrepasaremos la cantidad de energía que necesitamos. Si no los compras, no tendrás la opción.

**10- Realizar actividad física.** No nos debería preocupar sólo el peso, también la pérdida de masa ósea y muscular. La masa muscular es la encargada de mantener nuestra capacidad funcional y de alguna manera tener una masa muscular saludable es como un seguro de vida, ya que se vincula a mejoras metabólicas. De hecho, la inactividad física se vincula a una proinflamación y, a la larga, a una disfunción metabólica, tanto en el adipocito (donde se almacena la grasa) como en el músculo, proceso que puede ser mitigado para la actividad física, incluso, sin la pérdida de peso. Para combatir la inactividad y la práctica del deporte, en casa se puede realizar ejercicios dirigidos online, con bicis estáticas, subir y bajar escaleras, saltar a la comba... Sin embargo, aquellas

personas que por el motivo que sea realmente no puedan realizar actividad en casa, deben ser especialmente cuidadosos con la alimentación.

Como último consejo, si convivís en familia o con más personas, intentad hacer las comidas juntos/as, dedicando un tiempo adecuado y sin utilizar los móviles y las tablets. Además este puede ser un buen tiempo para cocinar con los niños y niñas y para probar nuevas recetas buenas y saludables!

## ¿Qué compro?



Ahora más que nunca, con las restricciones de movimiento impuestas por el confinamiento, ir a hacer la compra debe ser un actividad pensada y optimizada para una buena despensa.

Planifica tus menús semanales, o sigue el ejemplo que tienes en la siguiente sección, para poder organizar la compra, seguir una alimentación saludable y reducir las salidas a comprar. Lo importante es variedad de alimentos y priorizar aquellos que te hemos destacado a nivel nutritivo.

### **Cuando salgas a comprar recuerda:**

- Mantén una distancia de seguridad de 1'5-2 metros de distancia
- Haz cola en el exterior del establecimiento
- Ves solo/a a comprar
- Utiliza los guantes para la fruta y verdura

- Lleva tu carro de la compra
- Paga con tarjeta de crédito

### **Cuando llegues a casa de comprar recuerda:**

- Deja los zapatos en el recibidor, si puede ser encima de un cartón o recipiente de plástico
- Lávate las manos al llegar y después de colocar todos los alimentos.
- Desinfecta con lejía los envases de los alimentos que hayas comprado y las superficies de contacto con los alimentos

### **Menús para el confinamiento**

Finalmente, te hacemos dos propuestas de menús para una buena **dieta en el confinamiento por coronavirus**, equilibrados y adecuados al gasto energético y necesidades nutritivas, y que te permitirán también no tener que pensar mucho qué cocinar.

- [Menú 1](#)
- [Menú 1 ovolactovegetariano](#)
- [Menú 2](#)
- [Menú 2 ovolactovegetariano](#)

La lista de la compra para estos menús la encontrarás [aquí](#).

Para más datos puedes consultar la web de la [FADI](#), realizada por los profesores colaboradores Miguel Mariscal, Núria Gimenez Blasi, José Latorre y Manuel Martínez.

*Información elaborada por [Anna Bach Faig](#), directora del [máster universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte](#), y [Alicia Aguilar Martínez](#), directora del [máster universitario en Nutrición y Salud](#). Ambas investigadoras de [Foodlab](#), Grupo interdisciplinario en alimentación, nutrición, sociedad y salud. Y por [Mariona Balfegó](#), [Noemí Cuenca](#) y [Marta Ros](#), profesoras colaboradoras de los [Estudios de Ciencias de la Salud](#).*