

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y DE EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL CONFINAMIENTO

El **confinamiento por el [coronavirus COVID-19](#)** es una situación nueva a la que debemos adaptarnos en muchos sentidos, también en el de la alimentación. Una dieta adecuada, acompañada de un poco de actividad física, nos ayudará a sobrellevar la situación, no sólo a nivel físico, también mentalmente y como prevención de posibles enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en Europa ha publicado [una guía para que las personas sanas se mantengan activas durante la cuarentena](#) para contener el brote de coronavirus. *"Permanecer en casa durante períodos prolongados puede plantear un problema importante para mantenernos físicamente activos. El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas"*, recuerda el organismo, que indica que *"la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas útiles para ayudar a mantener la calma y seguir protegiendo la salud durante este tiempo"*.

Además, múltiples estudios demuestran que la práctica de actividad física en familia tiene no sólo efectos beneficiosos a nivel físico, sino también psicológico, mejorando la relación entre los miembros de la familia . Todo esto es fundamental para poder salir adelante en este confinamiento. Así que ,veamos esta cuarentena como una oportunidad. Una oportunidad para inculcar en nuestras familias el hábito de la práctica de actividad física regular, que tantos beneficios supone a todos los niveles

Como regla general, la OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada por semana o 75 minutos en el caso de que la

intensidad sea más elevada. Los ejercicios, explican, se pueden realizar sin necesidad de tener un equipo especial e incluso en espacios limitados, no es necesario acudir a gimnasios, que ahora están cerrados (aunque muchos sigan impartiendo clases de forma telemática), para estar en forma.

También da algunas pautas para sobrellevar el confinamiento y advierten que son consejos para las personas que no tengan ningún síntoma o estén diagnosticadas de una enfermedad respiratoria aguda, como la COVID-19.

Haz pequeñas pausas con actividad física

Uno de los primeros consejos es hacer pequeñas pausas con actividad física a lo largo del día, como bailar, jugar con los niños o hacer la tareas domésticas. Incluso simplemente levantarse para mover las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

Ejercicio físico

Asimismo, las actividades a realizar durante los descansos laborales son complementarias y se pueden combinar con la ejecución de ejercicios físicos *online*, que se pueden encontrar en YouTube, instagram.... de manera gratuita, explica la OMS, [que también proporciona algunos ejemplos](#). Pero advierten de que se debe tener precaución en los casos de tener una baja experiencia en este tipo de entrenamientos y conocer las limitaciones de nuestro cuerpo.

Camina en casa

Otra recomendación es caminar por casa, ya que "incluso en espacios pequeños puede ayudarte a permanecer activo". "Si recibes una llamada, levántate o date un paseo por la casa mientras hablas, no te sientes", apuntan en la web de la organización. Pero recuerdan mantener la distancia de seguridad con otras personas incluso dentro de casa para evitar contagios.

Levántate cada 30 minutos

La Organización Mundial de la Salud apunta también en la importancia de ponerse en pie siempre que sea posible, idealmente cada 30 minutos, y pone de relieve la importancia de usar una mesa elevada para, incluso estando de pie, poder seguir trabajando. Por otro lado, durante tiempo libre sedentario sugieren priorizar las actividades de estimulación cognitiva como juegos de mesa, puzles o la lectura.

Medita para combatir el estrés

"La autocuarentena puede provocar un estrés adicional y afectar a la salud mental", indica la OMS, por lo que [sugiere en su web varios ejercicios físicos](#), además de posturas para la meditación para ayudar a paliar esas consecuencias.

Come sano y bebe agua

Recuerdan también que para mantener una buena salud durante la cuarentena es importante [comer sano y mantenerse hidratado](#), evitar las bebidas azucaradas y gaseosas, y limitar o incluso evitar las bebidas alcohólicas en personas jóvenes, embarazadas o que estén dando el pecho. Además, recomiendan una mayor ingesta de frutas y verduras frente a otros alimentos salados, azucarados y altos en grasas.

En el Día Mundial de la Actividad Física, el grupo de trabajo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico (GENEFSEEN) de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recordó a través de éste video, con ejemplos de rutinas, que mantenerse activo es muy importante

<https://www.publico.es/videos/855147/recomendaciones-sobre-actividad-fisica-durante-la-covid-19>

ACTIVIDAD FÍSICA PERMITIDA A PARTIR DE LA FASE 0 DE DESESCALONAMIENTO (2 de mayo)

Actividades deportivas sin contacto: montar en bici, correr... siempre que se realicen individualmente y con la protección adecuada cuando sea posible. También estarán permitidas actividades individuales en centros deportivos o gimnasios cerrados que no impliquen contacto físico ni el uso de vestuarios.

ALGUNOS CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL CONFINAMIENTO

Desde el Consejo asesor de Nutrición y Salud de [Ametller Origen](#), colaborador en el pilar de la nutrición, envían algunos consejos que creemos que pueden ser de utilidad estos días de confinamiento.

Cabe recordar que no hay ninguna dieta que pueda protegernos ni curarnos de un infección vírica o bacteriana, la mejor manera de hacerlo se asegurar un buen estado nutricional y esto lo podemos hacer llevando/siguiendo una alimentación sana y equilibrada, que te ayude a fortalecer las defensas, es decir, el sistema inmunológico, esencial ante cualquier tipo de infección.

Algunos consejos son:

a) No te saltes el desayuno y que sea completo y no muy calórico.

Es importante no saltárselo para evitar estar picando continuamente a lo largo de la mañana. Algunos ejemplos de desayuno serían:

- Un yogur con unos frutos secos y trocitos de fruta
- Un yogur con cereales bajos en azúcar y una pieza de fruta
- Una bebida vegetal con un par de tostadas integrales con un poco de aguacate
- Un vaso de leche con cereales y frutas deshidratadas a trocitos

b) Si entre comida y comida tienen que pasar más de 4 horas recuerda que a media mañana o a media tarde un puñado de frutos secos (nueces, avellanas o almendras, por ejemplo) es una alternativa interesante, pues te recordamos que contienen una grasa saludables y nos permite evitar estar picando de forma continuada otros alimentos más calóricos. También puede ser una buena alternativa una pieza de fruta o un yogur o alguna hortaliza como puede ser una zanahoria.

c) ¡Planifica la comida!, recuerda que tanto en la comida como la cena hace falta que haya la presencia de tres grupos de alimentos:

– Farináceos: arroz, quinoa, pasta, legumbre, trigo sarraceno, patata, maíz

– Proteína: pez, carne magra, huevos o legumbre

– Vegetales y hortaliza, que pueden ser en forma de ensalada o cocinadas

Recuerda que los vegetales y hortalizas son una buena fuente de fibra que te ayudará a tener una mejor microbiota intestinal, importante para potenciar tu sistema inmunológico.

d) La fruta al igual que los vegetales es una fuente importante de Vitamina C, un gran antioxidante. Toma mínimo dos piezas en el día. La puedes tomar sola o cortada en trocitos y mezclada en el yogures.

e) También es importante el consumo de hortalizas y frutas de color amarillo (pimiento amarillo), naranja (mango, papaya) o rojo (tomates), que son muy ricas en carotenos y este es un muy buen antioxidante, que ayudará a las defensas. Recuerda que puedes comprar frutas y puedes cortarlas a trocitos y congelarlas, igual que las verduras.

f) Evitar alimentos altos en azúcar que pueden conducir a un sobrepeso.

g) Potenciar el consumo de legumbres frente el de arroz y pasta, pues tiene un contenido calórico menor y debido a su alto contenido de fibra tiene un poder saciante más alto y puede ayudarnos a no picar entre horas.

No hagas dietas monótonas, recuerda que hay que hacer un consumo de:

- Pescado de 3 a 4 veces por semana.**
- Carnes magras de 3 a 4 veces por semana**
- Huevos de 3 a 4 veces por semana**
- Legumbres de 3 a 4 veces por semana**
- Potencia los frutos rojos (arándanos, fresas..) son muy ricos en antioxidantes.**
- Importante introducir probióticos a lo largo del día, como son los yogures y el kefir. Estos alimentos aportan bacterias que son beneficiosas por nuestro intestino, ayudándonos a tener mejores defensas.**
- Beber mucha agua 1,5 a 2 litros/día**
- Utiliza condimentos para poder enriquecer los platos, hará que reduzcas la sal y te aportarán otros minerales.**

La alimentación tiene que ir acompañada de actividad física y una buena planificación de actividades en la semana. A pesar de que este días el hecho de estar tantas horas en casa puede hacer que tengamos más hambre de picar, no es nada recomendable la ingesta de alimentos muy calóricos y ricos en azúcar, este tipo de productos pueden matar el hambre al momento pero pronto volveremos a tener.

Una alternativa a estos productos serían:

- Una ración de frutos secos (30 avellanas, o 30 almendras o 4 nueces)
- Un yogur con trocitos de fruta
- Evitar zumos de fruta y mejor la pieza de fruta entera
- Utilizar farináceos integrales (pan integral, arroz integral, pasta integral)

Os dejo, para los que sois deportistas unas recomendaciones de alimentación elaborada por el Grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte Agencia Española de Protección de Sociedad Española de Medicina del Deporte la Salud en el Deporte (AEPSAD) :

http://www.femede.es/documentos/Consejos_alimentacion-COVID.pdf