

# ¿QUÉ DEBO COMER EN CUARENTENA?

**Durante el periodo de cuarentena nuestro estilo de vida cambia radicalmente.**

**Convivimos entre 4 paredes todos, pasamos las 24 horas del día en casa, teletrabajamos, estamos con los niños también todo el tiempo en algunos casos...**

**¿Qué hacemos con nuestra alimentación?**

---

Durante el periodo de cuarentena mucha gente se ha visto obligada a cambiar su plan de alimentación y a diseñar muchos más menús que los que hacía antes: ya no se queda a comer en el trabajo, los niños ahora están en casa, todas las comidas del día se hacen en el mismo sitio... Y aunque aparentemente la cuarentena parece que nos suena a que tenemos más tiempo libre, por el contrario, el tiempo parece que vuela e incluso estamos más atareados que de costumbre: trabajamos con los niños por ahí, hacemos muchos más deberes con ellos, ir a la compra se convierte en una odisea...

**Por esta razón vamos a ver unos cuantos trucos a seguir en nuestra alimentación para optimizar el tiempo de la compra y de la cocina, de tal forma que no nos suponga un dolor añadido de cabeza.**

## PASO 1. LA COMPRA

Lo primero, la compra. Debemos ir a comprar lo menos posible, así que es importante organizarnos bien para comprar todo lo necesario de una, y aguantar el máximo de días posibles sin salir. Ya no vale eso de que se nos ha olvidado una cosa y bajar un momento, o salir a diario a por el pan al mediodía.

### IMPRESINDIBLES EN LA LISTA DE LA COMPRA

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gran cantidad de <b>verduras y hortalizas</b>, preferiblemente frescas y de temporada, pero actualmente será buena alternativa optar por verduras congeladas de bolsa, y también por conservas de verdura (siempre tirando el líquido y enjuagándolas con agua).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca</b> también de temporada. Idea: podemos comprar alguna bolsa de fruta congelada de reserva que también nos puede servir para hacer helados y batidos saludables con ella.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Legumbres:</b> en seco, en conserva y congeladas. La legumbre será nuestra gran aliada de la cuarentena porque es un alimento muy completo: proteína, vitaminas, minerales, fibra, energía... ¡Todo en una!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frutos secos, semillas:</b> son muy socorridos y de larga vida útil. Recordemos que deben ser crudos o tostados, y sin sal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cereales integrales:</b> cereales de desayuno integrales sin azúcar si queremos, pan integral si tomamos... Podemos optar por pan tipo wasa y pan tostado integral de mayor vida útil, o comprar pan de barra y a congelar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta y arroz integral:</b> podemos optar también por quinoa, cus-cús... para variar un poco ya que siempre son socorridos. Aunque tampoco conviene ahora llenar todas las comidas con este grupo porque necesitaremos menos al movernos menos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne fresca magra (y a congelar):</b> evitando embutidos y fiambres. Cuanto menos embutidos y carnes procesadas muy grasas mejor, y ahora más.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pescado:</b> es buena opción optar por pescado ultracongelado que guarda los mismos nutrientes que el fresco, y también conservas para 2-3 veces a la semana: de atún, caballa, mejillones al natural, berberechos, sardinillas.... mejor al natural o en aceite de oliva virgen extra (no girasol).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Huevos</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si escogemos <b>lácteos</b> que sean sin azúcar: yogures, kéfir, skyr, queso batido 0%... Y también leche u otros tipos de queso para incluir de vez en cuando, sin abusar de los grasos o semigrasos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aceite de oliva virgen extra</b> para cocinar y para aliñar siempre.</li> </ul>

Por otro lado, evitaremos comprar productos procesados altos en: calorías, azúcar añadido y grasas de mala calidad como: dulces, bollería, refrescos, precocinados... Para ello es importante saber leer el etiquetado nutricional para distinguir entre productos "que aparentan ser saludables", pero no lo son como: galletas light, cereales y barritas fitness... que consumimos diariamente creyendo que tenemos un buen hábito, cuando su composición puede no diferir de

la de un dulce cualquiera, además de quitar el hueco a opciones mejores como la fruta o frutos secos.



## PASO 2: PLANIFICAMOS NUESTRO MENÚ

Después, con una buena compra, pasamos a **planificarnos en casa** nuestros menús en función de nuestras costumbres o posibilidades.

La recomendación en comidas y cenas es seguir el **modelo del plato saludable** que propone: priorizar la verdura en los platos, al menos 1/3 a medio plato en cada comida, ayudando así a saciarnos y reducir cantidades de otros alimentos. Y el resto del plato lo rellenaremos con un aporte de proteína: pescado, legumbre, carne magra, huevos... Y de vez en cuando podemos añadir otros como: patata, cereales integrales... siempre en raciones de en torno 1/3 a 1/4 del plato. Durante este tiempo no es tan importante meter siempre hidratos de carbono (pasta, arroz, pan...), sino que es preferible reducir su aporte a algunos días puntuales ya que nos movemos mucho menos.

La **bebida de elección debe ser el agua** siempre, excepto algún día que pueda apetecernos de capricho tomar una cervecita o una copita de vino ya que en cuarentena también se puede disfrutar un poco o tomar el aperitivo...

**Para este paso, vamos a ayudarnos mediante ideas de menús semanales generales que os faciliten este proceso con propuestas aptas para toda la familia y que sigan este planteamiento.**



### PASO 3. ¿Y entre horas?

Uno de los principales problemas es qué comer entre horas, o cuando el hambre aprieta y ``pillamos lo primero que haya``. Sobre todo, ahora que pasamos tanto tiempo en casa, con la nevera a mano, y quizá con aburrimiento o algo de ansiedad en algunos momentos...

Lo primero es importante procurar **no canalizar nuestras emociones con la alimentación**, es decir, no comer sin hambre real simplemente por: aburrimiento, ansiedad, estrés, enfado o ira, tristeza, bajo estado de ánimo, por no tener otra cosa mejor que hacer, por no levantarme del sofá... Todo ello nos hace comer por inercia y además, sin necesidad.

Por otro lado, cuando nuestra hambre es emocional y no fisiológico, es también más fácil que optemos por productos insanos, más calóricos, dulces, salados... No suele valernos con una manzana, sino que buscamos otro tipo de productos. Este es también un buen truco para distinguir nuestra hambre de verdad.

Teniendo en cuenta esto, para desayunar o picar entre horas vamos a dar algunas ideas.

En estos casos es recomendable tener siempre a mano ideas como:

- **Fruta fresca** (cualquiera, sin distinguir entre frutas ni entre horarios en los que poder comerlas)
- Un puñadito pequeño de **frutos secos** crudos o tostados o de semillas.
- **Lácteos sin azúcar** (yogur, skyr, kéfir, queso batido o queso fresco desnatado...)
  - Pudiendo combinarlos de mil formas al gusto de cada uno: yogur desnatado con fruta cortada y canela; queso batido 0% o skyr solo o con fruta en trozos; kéfir con un puñadito pequeño de frutos secos, o con yogur de soja sin azúcar...
- O también **opciones saladas** como de nuevo el queso batido 0% o queso fresco, pero con sal y pimienta u otras especias, untados con crudités como palitos de zanahoria o tomates cherry...

Y si necesitamos saciarnos más, podemos recurrir como plus a una cucharada sopera de **semillas como la chía o el lino**, nos aportarán un extra de saciedad siempre y cuando las tomemos molidas (con un mortero, molinillo...) o hidratadas (dejándola en el medio donde las comeremos 2-3 horas al menos: en el yogur, agua, leche...).

Y en caso de que queramos un plan personalizado o tengamos dudas, podemos acudir a un dietista-nutricionista que nos asesore. Siempre es preferible contar con un profesional experto en nutrición que nos guíe ante tanta desinformación sobre alimentación por las redes, en muchos casos peligrosa.





### ¿CUÁNTAS VECES TENGO QUE COMER AL DÍA?

Una pregunta muy común es si tenemos que comer más o menos veces que antes. La respuesta es que como cada uno prefiera. Podemos comer 3-4-5 veces siempre que el volumen final de comida sea el mismo, y comer más veces no nos lleve a aumentar la cantidad de comida total del día.

Si nos apetece comer más veces podemos hacerlo, pero siendo conscientes de que deben ser comidas menos calóricas, sobre todo si estamos sedentarios: una fruta, un yogur... en lugar de comernos cosas del tipo: un montadito, un poco de queso y fiambre, luego chocolate...

### IMPORTANTE:

Es importante que sigamos unos horarios planificados y que no comamos a cualquier hora, unos días muy pronto y otros muy tarde... ¡Procuremos mantener unos hábitos más o menos definidos y control en nuestras comidas!

Además, durante este tiempo es todavía más recomendable reducir el consumo de productos **procesados de baja calidad nutricional, altos en azúcares añadidos, grasas refinadas, harinas blancas, sal...** que desplazan a los alimentos básicos de verdadero interés en nuestra dieta. **Hablamos de bollería, galletas, dulces, refrescos, precocinados, pizzas y carnes procesadas, embutidos...** ¡Cuanto menos, mejor!

Especialmente estos días nuestra actividad física y nuestra vida activa va a reducirse porque saldremos menos a la calle, cancelaremos el gimnasio y otras prácticas deportivas... Y podremos movernos menos, así que es preferible recortar el consumo de productos ultraprocesados tan calóricos. que apenas aportan nutrientes.

**Y, sobre todo, no olvidéis moveros en casa, levantaros cada rato, y hacer algún tipo de ejercicio físico diario con los recursos de los que dispongáis. ¡Mucho ánimo a todos y a quedarse en casa!**

