



DIETA MEDITERRANEA Y CORONAVIRUS

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 alimentación no evita ni cura el coronavirus, está claro; pero sí debemos adoptar una dieta saludable para fortalecer nuestras defensas.

La **Dieta Mediterránea** en nuestro contexto, y más en estos momentos de confinamiento, es la mejor opción ya que nos puede beneficiar por múltiples mecanismos. Más allá de conseguir tener alimentos para muchos días si el periodo de confinamiento se alarga (conservas, alimentos de despensa como legumbres y cereales, frutos secos, alimentos congelados...), lo que es interesante es combinarlo con aquellos alimentos y, en general un estilo de vida, que ayude al **sistema inmunológico** de alguna manera, y al estado anímico y emocional.

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

Las **diez recomendaciones** para una dieta en el confinamiento por el coronavirus son:

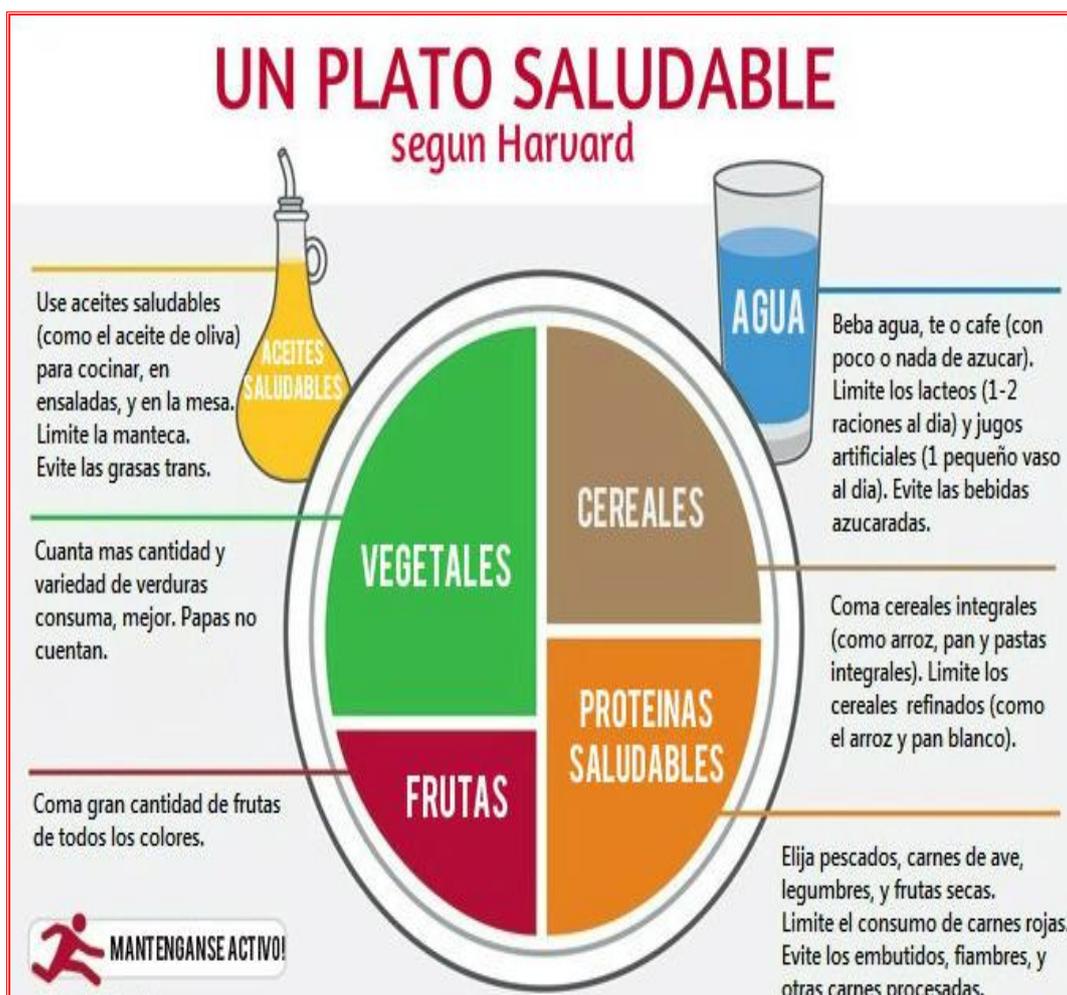
1- Incluir diariamente variedad de frutas y verduras. Los protagonistas de cada comida deben ser los vegetales y las frutas, sean cocido o crudos. La variedad en color también aporta variedad de propiedades antioxidantes: en las frutas cítricas como la naranja y las fresas; en las bayas y frutas rojas, 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.





4- Elaborar menús 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. (Figura superior).

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. (ver dieta en patologías crónicas).

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.

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!