

Alimenta tus defensas



El estado de alarma, nos obliga a quedarnos en casa.

Con ello, he visto aumentar por la red, a través de diversas aplicaciones e incluso por la televisión tutoriales para la realización de actividad física e incluso para que los pequeños y jóvenes sigan clases de sus materias. Pero no se habla para nada de la alimentación, ¿qué pasa con ella en estas situaciones? **¿qué alimentos son ahora los más recomendables?**

Un estado nutricional óptimo por sí solo no nos va permitir que no vayamos a coger la infección, pero sí estar en la mejor disposición para poder enfrentarnos a ella. Lo comparo con la actividad física: una buena alimentación no va a hacer que vayas a ganar un campeonato, pero una mala sí puede hacer que lo pierdas.

En nutrición, sucede algo parecido: gracias a la alimentación no vas a prevenir el coronavirus, pero sí puedes hacer que sus efectos sean menores, o como en cualquier otra infección, si estás en un estado nutricional correcto puedes hacer que sea más llevadero.

Es importante saber que los nutrientes que aportan algunos alimentos tienen propiedades beneficiosas para la salud de las defensas, por lo que no deberían faltar en tu mesa

Volviendo a las preguntas anteriores....**¿debemos cambiar la forma de comer? Si nos vamos a mover menos, habría que cambiarlo teniendo en cuenta nuestra actividad física.**

La mayoría de personas va a tener a priori una rutina más sedentaria y tal vez los alimentos que se están consumiendo no son los más adecuados para estos días en un patrón sedentario. Sobretodo ojo a las raciones, no es lo mismo una ración que una porción. **Una porción es la medida perfecta para estas semanas caseras.**

Comer pasta, arroces, que no son perecederos y que la gente los prefiere, ahora mismo no son una prioridad.

Como en esta situación, nos vamos a mover bastante poco y tendríamos que elegir unas comidas mucho más frugales, deberíamos **elegir una buena opción de proteína**, ya sea de origen animal como la carne, pescado, o huevo o bien de origen vegetal como las legumbres, y priorizar más el espacio que representan en la dieta **las verduras y las frutas**, que las podemos comprar tanto frescas como congeladas. Y optar por algunas que aguanten más que el resto.

A priori la elección de **comer menos cantidad no va a ser disparatada, pero además de la cantidad importa el perfil de lo que se coma.**

No debemos optar por alimentos energéticos, no dar protagonismo a las pastas, a los arroces, al pan blanco y eso lo tenemos que modular con la actividad física.

Si entrenamos en casa, podemos comer un poco más de tubérculo, de patata, de boniato, que es temporada y tenemos producto nacional, y no tanto las típicas pastas, panes y dulces de las que se tira por comodidad. Para ello hay que preveerlo en la despensa, en la lista de la compra y en el menú semanal que diseñemos.

Es importante mantenernos correctamente hidratados, ya que hará que nuestras mucosas funcionen mejor evitando infecciones. Y si además tienes fiebre, una de las mejores opciones es la de rehidratarse.

En cuanto a las tentaciones, la mejor solución es no cargar el carro de la compra con alimentos superfluos, porque vamos a pasar mucho tiempo en casa y lo que vamos a tener es mucha tentación o probabilidad de pasar tiempo en la despensa con bollería, etc. Lo que sería una muy buena recomendación sería dejar espacios en la nevera para elementos que sean saludables y no mucho espacio a bollería, galletas y demás, porque si los tienes, al final te los vas a acabar comiendo.

Haz una lista de la compra organizada y pensada en el menú semanal que diseñes, lo más importante para incluir son los siguientes:

La fruta y la verdura, en general, aportan las vitaminas y minerales que nos hacen más resistentes frente a todo tipo de microbios. Pero vale la pena prestar especial atención a las frutas ricas en vitamina C ya que ésta nos ayuda a mantener nuestras defensas naturales. Procura que no falten naranjas, kiwis, mandarinas, pomelos, limones, granadas... Hay opciones para todos los gustos y para preparar de muchas maneras.

Algunas "verduras y hortalizas como la col, la coliflor, la remolacha, los rábanos y los berros poseen virtudes antitusivas y mucolíticas que nos pueden ayudar en caso de resfriado. -¿Una idea? Pues una ensalada de berros, con rábanos de invierno, unas rodajas de naranja, granada y frutos secos.

Legumbres, dos veces por semana. Son ricas en antioxidantes y también contribuyen a fortalecer el sistema inmune gracias a los nutrientes que aportan (zinc, magnesio, hierro, potasio, cobre...)

Ajo, cebolla y plantas aromáticas. El ajo ayuda a aumentar las defensas y la cebolla es buena contra las infecciones de la garganta. También tienen propiedades el perejil, el laurel, el romero, el jengibre y otros condimentos naturales con los que puedes preparar deliciosas recetas.

Una alimentación equilibrada y variada también nos permite reducir considerablemente el riesgo y aumentar nuestro sistema inmune. - *Y es que comer más sano tiene ciertas ventajas.*

Rakel Sancho Soto
Dietista Integrativa
Colegiada CV2138
www.rakelsancho.com