

Domingo Carrera Médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas

«Hay que reducir el consumo de azúcares»

-¿Dos semanas de confinamientos pueden suponer unos kilos de más?

-Sí, si no nos cuidamos. Debemos mantener una alimentación sana y equilibrada, aunque estemos confinados, porque vamos a tener menos actividad física y a quemar menos. Además, una alimentación rica en verduras, frutas y legumbres no sólo ayudará a mantener el peso, sino que será adecuada para reforzar nuestro sistema inmune y estaremos más prote-

gidos frente a las infecciones.

-¿Es importante no comer entre horas para evitarlo?

-Podemos mantener el plan de cinco comidas al día, con un snack fijo a media mañana y a media tarde. Esto evitará el picoteo descontrolado entre horas. Y que esos tentempiés sean alimentos energéticos pero saciantes tipo yogurt light, frutos secos, queso fresco, pavo...

-¿Y qué tipo de alimentos debemos

consumir más?

-No debe faltar la verdura de todos los colores y la fruta en la mañana y entre horas. Tampoco las legumbres, el pescado, el pollo, el pavo y los huevos. Debemos tomar frutos secos y lácteos desnatados, pero no nos hace tanta falta el pan, la pasta, el arroz y las patatas. Menos hacen falta los dulces y gaseosas y sí es necesario mucho agua, zumos naturales e infusiones.

-¿De cuáles deberíamos huir?

-Comida rápida, snacks embolsados, alcohol, empanados y rebozados, bollería industrial, pasteles y bizcochos, carne roja o muy cargada en grasa, gaseosas azucaradas o refrescos artificiales. Tampoco exceder embutidos, quesos curados, pan y pastas.

-Todo eso combinado con ejercicio...

-Debemos movernos lo máximo posible en casa con ejercicios de fuerza, con pesas o abdominales y gimnasia básica. Si podemos hacer pilates, yoga o estiramientos, pues mejor. Si disponemos de una bicicleta estática, elíptica o cinta no hay que dudar en usarla a diario para suplir al menos lo que no caminamos.

-¿El mayor peligro es comer más de la cuenta, tomar alimentos inadecuados o no consumir la energía suficiente como para quemarlos?

-Las tres circunstancias son un peligro. Al estar encerrados nos movemos menos y quemamos menos, lo que podría hacer nos engordar. Frente al aburrimiento o la ansiedad por el encierro pueden surgir ganas de comer y en más cantidad de lo habitual al hacer estas ingestas extra. Además, frente a la frustración de la cuarentena nos surge la tentación de darnos placer con la comida y recurrimos a alimentos sabrosos pero calóricos como los dulces o snacks. Debemos tener en casa comida saludable, y si tenemos ansiedad calmarla con alimentos sanos y menos calóricos. Podemos darnos el gusto comiendo rico, pero sano. Ahora tenemos tiempo para cocinar esas recetas.

-¿Deberíamos hacer una dieta distinta durante estos días según el sexo, la edad y las condiciones físicas?

-Debemos hacer una dieta sana en cualquier edad, género o condiciones físicas, pero reforzando el consumo de alimentos que nos mantengan altas y activas nuestras defensas. En todos, pero sobre todo en los grupos más vulnerables como ancianos o personas con una enfermedad crónica o sus defensas comprometidas. Quizá moderar más el consumo de carbohidratos complejos y azúcares. El sobrepeso no ayuda a las defensas. Más bien las disminuye y nos vuelve más vulnerables.

-¿Alguna recomendación para fortalecer nuestro sistema inmunitario?

-Consumir alimentos ricos en vitamina

C como cítricos, kiwi, tomate, pimiento rojo, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, perejil, papaya, melón o frutos rojos. También los ricos en vitamina D como pescado azul, marisco, champiñones, setas, aguacate, almendras, huevos y lácteos. Alimentos con vitamina E como aceites vegetales, plátano, almendras, avellanas, pistachos y nueces, espinaca, espárragos y brócoli. Sin olvidarnos del ácido fólico, la vitamina B6 y B12, y vitamina A presentes en la ternera, pescados, hígado y legumbres varias, semillas y frutos secos. También son clave los alimentos ricos en zinc, cobre, selenio, hierro, que encontramos en pescados y mariscos, legumbres, frutos secos y en hígado, ternera, pescado azul, lácteos y muchas verduras y frutas.

C como cítricos, kiwi, tomate, pimiento rojo, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, perejil, papaya, melón o frutos rojos. También los ricos en vitamina D como pescado azul, marisco, champiñones, setas, aguacate, almendras, huevos y lácteos. Alimentos con vitamina E como aceites vegetales, plátano, almendras, avellanas, pistachos y nueces, espinaca, espárragos y brócoli. Sin olvidarnos del ácido fólico, la vitamina B6 y B12, y vitamina A presentes en la ternera, pescados, hígado y legumbres varias, semillas y frutos secos. También son clave los alimentos ricos en zinc, cobre, selenio, hierro, que encontramos en pescados y mariscos, legumbres, frutos secos y en hígado, ternera, pescado azul, lácteos y muchas verduras y frutas.

