

Dieta saludable en quarantena

Durant aquests dies de quarantena a casa per l'estat d'alarma decretat pel COVID-19, heu de procurar mantenir una alimentació saludable per a no guanyar pes i tenir una aportació de nutrients saludable que contribuïska a millorar el sistema immune i minimitze el risc d'altres malalties cròniques. També cal que procurem que siga una alimentació sostenible. Ho podeu aconseguir seguint aquestes recomanacions bàsiques:

1 No consumeu dietes hipercalòriques. Ajusteu l'aportació calòrica a la despesa.

Es calcula que en les situacions de confinament sense realitzar exercici, amb ansietat i amb molt de menjar emmagatzemat, es pot arribar a engreixar 4 quilos per setmana si es menja amb excés. Cal que eviteu l'augment de pes i, per aconseguir això, és essencial programar els menjars i no menjar per avorriment. Cal que ajusteu les calories ingerides en la dieta a l'exercici i a l'activitat que realitzeu. Convé també que realitzeu un control del pes, ja que aquesta situació de quarantena és prolongada en el temps. També s'aconsella que realitzeu activitat física a casa malgrat les possibles limitacions.

2 Planifiqueu la compra i incloeu aliments saludables i sostenibles.

Atés que l'accés a les tendes de menjar també té dificultats, es recomana fer una llista de la compra a casa amb productes saludables i sostenibles per tal d'anar a buscar-los directament, no perdre temps i no incloure "temptacions" menys saludables i més hipercalòriques com és el cas de la brioixeria, snacks, etc. Preferentment, trieu fruites i verdures de temporada i proximitat, llegums, carns blanques, peix, fruita seca sense sal, oli d'oliva verge, pa tradicional, arròs i pasta. Aquests aliments són adequats per a diferents edats. En funció de les necessitats específiques, les quals poden tenir diferents causes (edat, al·lèrgies, intoleràncies o altres problemes de salut), la compra s'adaptarà a les recomanacions de la dieta que aquestes persones han de seguir.

3 Minimitzeu el consum d'aliments processats. Gaudiu cuinant.

Actualment consumim un excés d'aliments molt processats, els quals són aquells aliments que no es consumeixen en el seu estat natural, sinó que s'han sotmés a processaments com són l'elaboració amb altres ingredients, cuinat, congelat, fregit, etc. i que a sovint contenen uns altres additius. Normalment, els consumim per comoditat, com les creïlles congelades per a fregir en lloc de pelar creïlles. Existeixen molts estudis que demostren que els aliments processats augmenten el risc de patir diverses malalties. Aproveiteu ara que tenim més temps per tornar a consumir més productes naturals i practicar receptes de cuina. Gaudiu!

4**Programeu els horaris dels àpats. No estigueu sempre picant.**

En les circumstàncies de confinament, és freqüent calmar l'ansietat amb el menjar realitzant picades. A més, els aliments triats per a picar no acostumen a ser els més saludables. Aquests acostumen a ser dolços o salats amb una elevada densitat energètica, els quals cal evitar. El millor és no comprar-ne per no tenir la temptació d'ingerir-los.

A més d'això, cal que planifiquem els menjars. Actualment existeixen dos tipus de recomanacions per a planificar els menjars. Us presentem ambdues perquè cada persona l'adapte a les seues preferències i circumstàncies. Les recomanacions són:

1-Realitzeu 5 àpats al dia, incloent-hi desdejunar, esmorzar valencià a mig matí, dinar, berenar i sopar.

2-L'opció d'aconseguir més temps en dejú, ja que s'està demostrant que pot ser més saludable perquè es reparen les cèl·lules. En aquest cas, el dejú ha de ser tardà i només s'inclouria dinar i sopar. Heu de sopar prompte per tal de deixar passar unes 12-16 hores entre el sopar i el primer àpat del matí.

5**Baseu la vostra alimentació en la dieta mediterrània.**

La dieta mediterrània és molt rica en verdures i fruites seques, en llegums, carns blanques i peix, té un consum moderat d'arròs, pasta i fruita seca i utilitza l'oli d'oliva verge com a principal grassa. Cuinar plats saludables amb la dieta mediterrània és molt senzill i saludable. Consulteu receptaris de cuina saludable amb aquesta dieta per a la seua elaboració a casa. Heu de prendre 2 o més racions de verdures al dia i 3 o més racions de fruites cada dia. Es recomana el consum de fruita com a postres. Cal que augmenteu el consum de llegums (llentilles, cigrons, fesols, etc.) a 3 o més a la setmana. El consum de peix/marisc també ha de ser freqüent i és preferible menjar carn blanca en lloc de carn vermella. El consum de lactis ha de ser diari, preferentment en forma de iogurt o formatge en el cas dels adults, ja que contenen menys lactosa. Heu de limitar el consum d'embotits, carns processades i brioixeria a alguna vegada per setmana o mes. Els ous són saludables, però consumeu menys d'1 al dia. Hidrateu-vos bé. Com a beguda es recomana l'aigua. Minimitzeu els refrescs, i si els consumeu, que siguin sense sucre. Es recomana que us feu infusions sense sucre. Minimitzeu el consum de sal.

6**No tireu aliments en bon estat, aprofiteu-los.**

Freqüentment, sobren aliments ja cuinats o, fins i tot, sense elaborar en la nevera. De vegades, solen acabar en el fem per a no tornar a menjar el mateix. Aprofiteu aquests aliments. Combineu-los amb uns altres per a variar la seua presentació si ja estan cuinats, i, si són frescs i no els podeu menjar, no deixeu que es deterioreu. Cuineu-los i guardeu-los congelats si cal. Tot això millorarà la vostra salut i, també, la del planeta. Ànim!!