

La dieta del confinamiento

El enemigo más imperceptible pero más evidente de estos días, el COVID-19, ensombrece a un enemigo más prosaico y palpable: la alimentación.

El confinamiento doméstico implica descenso de la actividad corporal y la falta de pequeños placeres habituales, lo cual nos puede conducir al oscuro mundo del sobrepeso y sus consecuencias: colesterol y altos niveles de glucosa, por ejemplo. No es, por tanto, la contienda de un solo enemigo. La buena noticia es que este bando, el de la alimentación, se puede controlar y no es contagioso. Lo más importante es marcar hábitos, porque antes o después habrá que salir de nuevo al mundo. Estas son unas cuantas ideas para hacer frente al día a día, dirigidas a personas adultas y sin enfermedades diagnosticadas.

El ejercicio físico es fundamental

Más que nunca hay que hacer ejercicio físico; es la mejor pareja de la alimentación. Hay muchos tutoriales de cardio y yoga en Youtube para toda clase de resistencias.

Si se pone en marcha el corazón, este envía al resto de los órganos el mensaje de que todo está en marcha y el metabolismo rueda. Los estiramientos son igual de importantes. Cada cual tiene su hora óptima de biorritmos, así es que cuándo ponerse en marcha hacerlo es aleatorio. Quien no quiera sumarse al cardio, puede simplemente bailar. También hay tutoriales de medio cuerpo para personas con movilidad mermada.

Fibra, a diario

El consumo de fibra ha de ser diario, sobre todo para ayudar al tránsito intestinal. Buenos para ello son las verduras de raíz (acelgas, espárragos, remolacha, calabaza), las zanahorias crudas, los cítricos, y las patatas al horno con piel.

Líquidos

Van a hacer más falta que nunca porque, entre otras cuestiones, se recomienda mantener la boca húmeda para que el virus no encuentre dónde organizar su nido. Caldos de verdura (apio, cebolla y manzana) el agua de hervir la verdura... Cualquier bebida caliente es recomendable: el estómago siempre pide calor aunque el paladar pida frío, y será una ayuda para eliminación de tóxicos acumulados, que probablemente los hay.

En alguna ocasión el exceso de micción puede provocar una bajada de potasio, lo cual se soluciona comiendo un plátano, que se convierte en una píldora de efecto inmediato.

En este sentido, es importante evitar las bebidas gaseosas.

Macronutrientes: hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la gasolina del cuerpo, muy necesarios para el buen funcionamiento cognitivo. Son los que nos aportan energía y los que en algún momento se convertirán en azúcar. Claro que es imposible eliminarlos, pero hay que controlarlos.

Estos días, más que nunca, hay que darles cancha por la mañana y no más allá de las 4 de la tarde para poder metabolizarlos sin que formen depósitos de grasas, y se puede prescindir de ellos el resto del día. También es cierto que aportan sensación de felicidad (es una cuestión hormonal), pero con una buena dosis al día es suficiente para no convertirse en un ser rodante.

Los más convenientes para estos días son la pasta, el arroz, la judía verde (con ajo y aceite, o con aceite y sal gruesa, pocos aditivos más). Pan solo 30-50 gramos en el desayuno. Si es necesario.

Proteínas

La proteína sirve para alimentar las células y reparar las grietas del organismo. Están formadas por aminoácidos y los vamos a necesitar todos, que se logran combinando alimentos, la razón por la que hay que comer un poco de todo.

Pero en las circunstancias actuales hay que hacerlo fácil y buscar directamente las proteínas reinas de la fiesta, las que contienen los 9 aminoácidos esenciales para el organismo. Son el cerdo, pollo, ternera, los pescados grasos (salmón, sardinas, mero...), leche entera, queso, y, sobre todo, el huevo, que por algo es el origen de la vida.

Los veganos han de ir a buscarlas a las legumbres, la soja, los frutos secos y en la combinación de algunos alimentos. Por ejemplo: garbanzos con brócoli. Ese es un plato completo y de alta elevada calidad nutricional.

... Y grasas

Las grasas sirven para proteger los órganos y como reserva de energía. O sea, que pocas necesitamos en el confinamiento.

En este apartado hay algo muy peligroso: eliminar rotundamente las grasas trans, el mejor aliado del colesterol y por extensión de infartos, ictus, etcétera. Y son especialmente peligrosas porque a menudo son ese pequeño, o gran, premio del día a día. Olvidarse de la bollería, artesana o industrial, de la mantequilla y, sobre todo, la margarina, que es nefasta.

El aceite de oliva (100%) es la más recomendable entre las grasas sanas aisladas, porque muchos de los alimentos citados ya contienen grasas

Micronutrientes: vitaminas y minerales

Los pescados grasos son los reyes: el salmón, el atún, las sardinas (aunque ahora no es época), son perfectos porque además aportan vitamina D, que es de la que probablemente nos podemos ver mermados en el confinamiento porque quien la aporta principalmente es relegado estos días a los que tienen el privilegio de tener perro.

La vitamina C también será básica. La mayor fuente está en: melón, naranja, limón, piña, papaya, mango y frutos rojos.

Muy importante

-La forma de cocinar los alimentos es tan importante como los alimentos en sí. Al vapor es como menos propiedades pierden, y al microondas y horno son las siguientes. Evitar, sobre todo, fritos. La plancha es como un frito pero con menos aceite (se supone).

-Las cantidades a consumir. Hay que controlarlas, porque está claro que en el tercer mundo estamos sobrealimentados y el llamado gen ahorrador, el que guarda las reservas para situaciones de miseria, tiene la boya sobrepasada. La dieta del puño es la medida

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL TEXTO.

- 1. Resume el texto en un mínimo de 5 líneas y en un máximo de 12 líneas sin copiar**

- 2. Diseña una dieta de 2 días variando la alimentación y siguiendo los consejos que se han aprendido en el primer trimestre en el tema 2 de biología. Intenta que la dieta sea variada y equilibrada y que estén presentes el desayuno, la merienda y la cena.**

- 3. Describe cómo te alimentas en un día de confinamiento (incluye todos los alimentos)**

- 4. Investiga! ¿Qué son las vitaminas?¿Cuántos grupos de vitaminas hay? Indica TODAS LAS VITAMINAS EXISTENTES Y DOS O TRES PRODUCTOS DONDE SE ENCUENTRAN**

- 5. Investiga!! ¿Qué son las grasas trans? ¿Dónde se encuentran?¿Cómo se forman?**

ENTREGAR EN WORD POR CLASSROOM COMO MÁXIMO HASTA EL 13 DE ABRIL