

1.

Refrescos y alcohol, al mínimo

Hidratarse bien... ¡pero con agua!

La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable en toda la población, un aspecto especialmente preocupante entre los mayores, que a veces se 'olvidan' de beber (se les pueden ofrecer gelatinas no edulcoradas para 'animarles'). «También es un aspecto a cuidar en personas con síntomas leves de coronavirus que estén en su domicilio, especialmente si presentan estados febriles o tos», dicen desde la asociación. ¿Cuánto hay que beber? **Unos 1,8 litros de líquido al día, preferiblemente de agua (vale la del grifo)**. «También puede ser de gran interés el consumo de caldos vegetales, caldos de carne y de pescado (desgrasados), infusiones y té -añaden los expertos-. Una dieta rica en frutas y hortalizas también contribuye a la ingesta de agua». Eso sí, mejor no tomar zumos de frutas o leche para hidratarse. También hay que **evitar el consumo de bebidas refrescantes o edulcoradas** y, en caso de tomarlas, hacerlo de forma ocasional. «Tampoco se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino o la cerveza. En el caso de ser bebedores, no sobrepasar las dos copas al día en hombres y una en mujeres».

2.

Purés y en trocitos para inapetentes

Cinco raciones diarias de frutas o verduras

Tanto para las personas sanas como para las afectadas levemente por el virus, cumplir esta recomendación es muy importante. «En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es clave realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. **Purés o cremas enriquecidas con aceite**

de oliva o presentar la fruta pelada y cortada pueden ayudar a incrementar el deseo de consumir este tipo de alimentos», indican los expertos. «Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar», recalcan. En cuanto al tipo de frutas y hortalizas... Todas son bienvenidas sin excepción, pero es mejor si son frescas, de temporada y, si es posible, de proximidad.

3.

Combinarlos con verduras

Mejor productos integrales y legumbres

Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral) y consumir legumbres guisadas o estofadas. Hay que tratar de cocinar estos alimentos con verduras, que los 'sacramentos' están muy ricos pero en una cuarentena son una acumulación de grasa que no nos interesa, dado que nuestro gasto energético no es el de antes (nada de gimnasio, ni paseos...). «Dentro de esta recomendación **no se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería**, dejando su consumo en situaciones excepcionales», alertan. ¿Han oído? Ex-cep-cio-na-les. Así que dejen esos cruasantitos del 'súper' en paz, que en el futuro se van a acordar de ellos y no con cariño.

4.

Lo más 'light' posible

Lácteos desnatados o 'semi'

A pesar de que el consumo de lácteos no es indispensable para la salud ósea, en poblaciones con un alto índice de sedentarismo y otros factores que

influyen negativamente en los problemas de huesos se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. «Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero, hasta que el debate científico se resuelva, **a la Academia Española de Nutrición y Dietética le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos**, tal y como se hace en las guías dietéticas basadas en alimentos de los países de nuestro entorno», indican. Otro consejo de los expertos: cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas, como el yogur o el kéfir, se hace referencia sólo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas o con frutas, ya que contienen una cantidad importante de azúcar añadido. Y ahí va un falso mito alimentario echado abajo: «No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude de alguna forma en las defensas ni a prevenir o disminuir el riesgo de infección».

5.

Poca y magra

Limitar el consumo de carnes

El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo una vez a la semana carne roja -ternera, cordero o cerdo-), pescados (2-3 veces a la semana) y huevos (3-4 veces a la semana) debe realizarse bajo estos límites. Además, **es preferible elegir de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo), conejo y otras magras** de animales como el cerdo. «Hay que evitar el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias bajas en grasa como son la plancha, salteado, asado o guisado con muy poco aceite», recalcan desde la organización.

6.

Sí, pero con reservas

Aceite de oliva y frutos secos

El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado por excelencia en la dieta mediterránea española. Es aconsejable, sí. Y los frutos secos (almendras, nueces...) y semillas (de girasol, calabaza...) también son una excelente opción **«siempre que sean naturales o tostados, evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados»**. ¿Ya se pensaba que esa bolsa de cacahuets saladitos que se comió ayer cumplía con esta norma? Pues no.

7.

¡Demasiadas calorías!

Nada de precocinados ni de comida rápida

Ya. Son sabrosos, cómodos y evitan broncas con los peques. Pero... ¡Ojo! El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones...) y comida rápida (pizzas, hamburguesas...) no está recomendado en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa. Debido a su **elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y azúcares)**, «su consumo no está recomendado y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria, ya que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas». La disminución del ejercicio físico, las conductas sedentarias durante el confinamiento y **una dieta insana «podrían aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas»**, advierten los expertos.

¿Los alimentos pueden transmitir el virus?

La European Food Safety Authority está continuamente monitorizando esta cuestión y, de momento, no hay pruebas de que los alimentos puedan ser una fuente o vía de transmisión del virus, tal y como lo sugieren los análisis actuales y también la experiencia con el SARS y el MERS.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido recomendaciones de precaución que incluyen consejos sobre el seguimiento de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de alimentos, como lavarse las manos, cocinar suficientemente la carne y pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados.

Las personas que trabajan con alimentos deben lavarse las manos de forma constante. Estas medidas deben extenderse por precaución a la manipulación de los alimentos envasados o empaquetados, ya que, según apuntan datos incipientes de un estudio, el virus que causa el COVID-19 posiblemente pueda llegar a sobrevivir en superficies u objetos, en especial en las superficies plásticas. «Estos datos deben interpretarse con cautela debido a que el artículo se encuentra sin confirmar», dicen desde la Asociación Española de Nutrición y Dietética. «Así que, como medida de precaución y porque forma parte de las medidas generales de higiene, es fundamental seguir los cuatro pasos clave de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar», recuerdan.