



# Consejos nutricionales para sobrellevar el confinamiento

---

## En casa hasta nuevo aviso

Todos sabemos la situación tan complicada que estamos viviendo en España debido al dichoso coronavirus, llegándose a tomar medidas sin precedentes y que ninguno de nosotros había experimentado con anterioridad.

Es por eso que desde Nutrygente queremos aportar nuestro granito de arena difundiendo pequeños consejos nutricionales para que la alimentación no se nos vaya de las manos durante estos días de recogimiento en casa.

# “Estar en casa no es sinónimo de comer mal”

Exactamente, se puede estar en casa viendo una película sin hincharse a alimentos ultraprocesados, alcohol o demás productos hipercalóricos. El hecho de estar en el sofá con la peli y la mantita no implica ponerse hasta los topes de patatas fritas, bombones o chucherías de todo tipo como mucha gente hace, aunque no lo creáis, se puede optar por otras comidas.

Os dejamos una lista de posibles opciones totalmente válidas para picar entre comidas.

---

## Snacks saludables

- Fresas lavadas en un bol
- Crudités de zanahoria (podemos acompañarlo de hummus, por ejemplo)
- Palomitas (sí, las palomitas son un alimento bastante recomendable si compramos nosotros el maíz y las hacemos por nuestra cuenta evitando así la toma de algunos ingredientes poco recomendables que tienen las de paquete y las de microondas).
- Palitos de manzana.
- Mandarina.
- Naranja con canela.
- Yogur con chocolate negro (por encima del 70% a ser posible).
- Frutos secos sin freír y sin sal añadida (crudos o tostados y preferiblemente un puñado)
- Fresas con leche
- Yogur con avena

- Tostadas (preferiblemente de pan integral y metiendo algo de proteína)

## “La cantidad de comida importa”

Aunque recomendamos llevar un entrenamiento en casa adaptado a los recursos de los que disponemos, es cierto que el gasto energético que no se ve (el famoso objetivo de dar 10.000 pasos diarios) se hace bastante complicado de cumplir.

Por eso, al disminuir ese gasto de calorías que, aunque no se crea, tiene bastante peso en el gasto energético total, nuestra ingesta de calorías no debe excederse si no queremos ganar peso durante estos días de confinamiento.

Alimentos calóricos que son sanos como por ejemplo los frutos secos pueden servir de ejemplo para ilustrar la situación:

30 gramos (lo que es más o menos un puñado) de nueces son aproximadamente 200 kilocalorías. Excederse en dicha ración (que no es ninguna locura) podría suponer fácilmente comerse en una merienda la friolera de 600 kilocalorías sin ningún esfuerzo

Y nadie duda de la cantidad de nutrientes beneficiosos como son, por ejemplo, el omega 3 y la fibra que nos aportan las nueces en este caso, pero si ya es recomendable vigilar las raciones de los alimentos que ingerimos si queremos llegar a un objetivo concreto, en situaciones en las que nuestro gasto calórico se ve restringido pues lo es todavía más.

Es por eso que también hacemos hincapié en lo importante que es distinguir entre hambre y “ganas de comer”, siguiendo el siguiente consejo:

## “Debemos comer por hambre y no por aburrimiento”

¿Y cómo podemos diferenciarlo? Pues muy fácil, cuando tenemos hambre no queremos un alimento determinado, nos da igual el alimento que se nos ponga por delante; mientras que cuando comemos por aburrimiento o tenemos “ganas de comer” solemos desear un alimento concreto (que no suelen ser opciones saludables por otra parte).

Desde Nutrygente os damos pequeños consejos para evitar comer por comer:

- Sírvelte las raciones que te vayas a comer, no te lleves el paquete entero de algo o la barra entera de pan “por si luego tienes hambre no levántate de la mesa”, porque inconscientemente puedes comer el doble si estás entretenido viendo la tv o hablando con tu familia.
- Evita dar paseos innecesarios a la cocina y abrir el frigorífico o la despensa “a ver qué hay por si se me apetece algo”.
- Intenta canalizar tu aburrimiento o tu ansiedad de alguna manera diferente que no implique atiborrarse a comer cosas poco recomendables durante estas fechas.
- Si sientes la necesidad imperiosa de comer algo, opta por alimentos con baja densidad energética como pueden ser la fruta o la verdura (en el apartado de snacks saludables de la segunda página puedes encontrar alguno que te vendrá bien)

Una vez que controlamos lo que hemos comentado, quizás es hora de dar uno de los consejos más útiles que podréis leer en este documento:

## “Si no quieres comer algo que no te conviene, es tan fácil como no comprarlo”

Simple, ¿verdad? Pues así es.

Entiendo que la mayoría de vosotros no vivís solos, que la compra no la hacéis de manera individual y que los deseos y caprichos de las demás personas que viven en vuestra casa también influyen en la lista de la compra, pero sería muy recomendable hablar con ellos e intentar hacerles ver que comprar una bolsa de chucherías, una tarrina de helado o medio kilo de bombones cada vez que vayan al supermercado podría hacer que una vez que acabe este confinamiento quizás deberían ir de compras debido a las dos tallas de pantalón que pueden haber aumentado.

Es sencillo: la mejor manera de no “pecar” es no tener la “tentación” cerca

Por último, os dejamos una serie de consejos generales para aumentar la saciedad de las comidas que os serán de gran ayuda:

- Incluye alimentos ricos en fibra en las comidas: legumbres, cereales integrales o frutos secos
- Basa tu alimentación en frutas y verduras en cada comida que hagas

- Incluye alimentos ricos en proteína en todas las comidas como son la carne, el pescado o el huevo
- Come de manera pausada: apoya los cubiertos en el plato entre bocado y bocado.

Esperemos que estos consejos os sean de gran ayuda durante este periodo difícil, ahora toca ser responsable, quedarse en casa y hacer caso a las autoridades para salvaguardar lo más importante, la salud.

Para cualquier duda o consulta que tengáis nos podréis encontrar en nuestras redes sociales: Instagram y Facebook (@nutrygente) o en nuestra página web ([www.nutrygente.com](http://www.nutrygente.com)), estaremos encantados de poder ayudarte.

Un fuerte abrazo del equipo de Nutrygente.

#YoMeQuedoEnCasa

#EsteVirusLoParamosUnidos