

Superalimentos para superar el confinamiento con éxito

La declaración del estado de alarma para frenar la expansión del coronavirus ha recluso a miles de españoles en sus casas. Un **necesario confinamiento** que, sin embargo y tal y como apuntan los datos de [acierto.com](https://www.acierto.com), puede acabar repercutiendo en nuestra salud desde el punto de vista físico, pero también emocional. Para paliar estos efectos, la alimentación será clave.

Hasta cuatro kilos más

Así, el comparador de seguros de salud recomienda adaptar la ingesta calórica, planificar los menús, evitar los ultraprocesados y grasas, y optar por el picoteo sano –como los encurtidos y otros **alimentos nutritivos que calmen la ansiedad**– y los productos frescos. Sin embargo, no es precisamente lo que están haciendo los españoles.

Durante el confinamiento **se han disparado las ventas de productos como las aceitunas** (94%), las patatas fritas (87%), la cerveza (78%), y el chocolate (79%). Unos alimentos vinculados al disfrute que no siempre son saludables. Además, no podemos perder de vista el punto de partida, es decir, cómo comen los españoles en circunstancias normales.

Según los datos que maneja [acierto.com](https://www.acierto.com), solo el 7% de la población alcanza los mínimos de una alimentación saludable: comer cinco piezas de fruta o verdura diarias, desayunar “bien”, tomar legumbres y pescado al menos dos veces por semana, etcétera. Teniendo en cuenta todos los factores, [acierto.com](https://www.acierto.com) estima que los españoles podrían llegar a engordar **hasta cuatro kilos de media durante el confinamiento**.

Superalimentos para hacerle frente al confinamiento

En el lado contrario, por fortuna, encontramos una serie de superalimentos y otros ingredientes que nos permitirán hacerle frente al confinamiento:



Quinoa: fría o caliente, en ensaladas o platos tradicionales sustituyendo el arroz. La quinoa es un superalimento rico en proteínas, ácidos omega 6 y omega 3. Sus calorías se encuentran en forma de hidratos complejos, y tiene un gran poder saciante.



Verduras crucíferas y hortalizas de hoja verde: puesto que todas ellas tienen grandes propiedades, es difícil decantarse por una de ellas. Estamos hablando del brócoli, las espinacas, las acelgas... Ricas en vitaminas, fibras, y agentes anticancerígenos.



Chocolate: negro y sin azúcar. Uno de sus componentes más interesantes es el zinc –también presente en la calabaza y el cangrejo–, un mineral clave para la construcción de proteínas y para mantener el sistema inmune saludable. También es un potente antioxidante. Además, el chocolate nos permite liberar endorfinas e incrementa la sensación de bienestar.



Aceite de oliva virgen: contiene lignanos –metabolitos secundarios que se hallan en otros alimentos como el centeno, la soja, el ajonjolí–, que se asocian a efectos protectores frente a la mortalidad. También es rico en antioxidantes, ayuda a combatir el estreñimiento, favorece la función digestiva y contribuye a una correcta mineralización de los huesos.



Ají y jengibre: para activar el metabolismo en estos días en los que hemos reducido nuestra actividad física, nada como el picante. Además, es el ají regenera las mucosas y tiene efecto vasodilatador. Curiosamente también es un protector gástrico y

un potente saciante.





■

Nueces, almendras y altramuces para picar: una buena idea para no engordar es buscar picoteos o snacks saludables. En el caso de las nueces, se trata de un fruto seco rico en proteínas y que, a pesar de su alto aporte calórico, no está relacionado con el incremento de peso. Los altramuces son una legumbre con un alto contenido proteico y fibra, cuyos efectos saciantes nos beneficiarán especialmente en estas fechas.



Cómo evitar los atracones emocionales durante la cuarentena

Más allá de estos ingredientes y según los datos del comparador de seguros de salud [acierto.com](https://www.acierto.com), el confinamiento continuado incrementa las posibilidades de sufrir ansiedad, insomnio y depresión. Además, nos vuelve más irritables y nos produce abatimiento. Una situación que podría llevarnos a abrir más de la cuenta la nevera para calmar la ansiedad con algo que llevarnos a la boca. Sin embargo, quedarse en casa **es imprescindible para frenar la pandemia.**

Para evitar estos atracones emocionales es importante llenar adecuadamente la nevera (evitar los alimentos ricos en grasa y calorías vacías) y cortar con las tentaciones, tener a mano agua para calmar el estómago, intentar relajarse o distraerse con otra actividad, no dejarse llevar por el “me apetece”, y hacer un examen de lo que se ha comido durante el día.

El deporte, clave para superar el confinamiento

El deporte también será clave para superar el confinamiento. Por desgracia, según los datos que maneja [acierto.com](https://www.acierto.com), **la actividad física se ha desplomado, al menos, un 40%**. Con los efectos que esto implica sobre el aparato locomotor y muscular, la pérdida de capacidades aeróbicas del individuo, el incremento de la sensación de fatiga, la reducción del gasto calórico, etcétera.

La inactividad continuada (a partir de 10 días) está relacionada con la **atrofia muscular** y la pérdida de fuerza (de hasta un 13% y 40% en brazos y piernas, respectivamente). Estas consecuencias afectarán en mayor medida a los adultos mayores, también los más vulnerables al coronavirus.

Se recomienda practicar **al menos veinte minutos de ejercicio cardiovascular**. Y recuerda que son muchas las aseguradoras de salud que ofrecen apps específicas que premian a sus clientes más activos. También podemos recurrir a los vídeos de internet, hacernos con una consola con juegos de movimiento para hacer deporte en familia de forma divertida, y llevar unos horarios que nos permitan conciliar el sueño y acostumbrar el cuerpo a la nueva situación. El deporte nos hará segregarse endorfinas y nos permitirá sentirnos mejor.