

Alimentos que pueden ayudar a mejorar nuestras defensas y modos variados de prepararlos

La afluencia masiva a los supermercados para amontonar alimentos, en casa, va a producir, en una gran parte de los casos: un gasto de dinero inútil, un consumo excesivo de calorías para alimentarnos en una situación de menor consumo energético y, un aporte nutritivo totalmente desequilibrado si no se compra de acuerdo a un plan alimentario concreto. Debemos evitar caer en el error de comprar productos alimentarios que “nos amenizan el confinamiento en nuestras casas”. Es el caso de los dulces, incluido el chocolate, los snacks, la comida basura (pizzas precocinadas, etc.) que si bien, nos producen un “placer inmediato” que nos alivian el aburrimiento, están muy lejos de nutrirnos adecuadamente, contribuir a que nos sintamos bien con nosotros mismos y, a que nuestro sistema inmunológico refuerce sus barreras. Así pues, apelamos al consumo responsable más que nunca, por el cuidado de nuestra salud y, si es el caso, por la de quiénes cuidamos.

La alimentación debe incluir variedad de alimentos y combinarlos de un modo ordenado respetando unas proporciones. Así, el consumo de los alimentos de origen vegetal debe predominar sobre el consumo de alimentos de origen animal. Podemos adquirir alimentos vegetal frescos para consumir a corto plazo (hortalizas para ensalada), incluso las podemos procesar y conservar en el congelador (hortalizas para pochar o cocer al vapor que congelaremos troceadas en crudo o cremas y purés de verduras). También existe la opción de comprar alimentos vegetales que podemos almacenar directamente para consumir a más largo plazo, aunque normalmente no los utilizemos como recurso habitual en nuestro día a día (conservas vegetales o vegetales ultra-congelados). En el caso de la fruta, las hay que se pierden mucho más rápidamente que otras como las fresas. Las manzanas, los plátanos, kiwis, limones y naranjas son frutas que duran más tiempo, incluso sin refrigerar (los kiwis podemos comprarlos en distinto punto de maduración para poder comerlos escalonadamente) y también, podemos hacer que duren más, refrigerándolos.

La legumbre, el arroz, la pasta y otros cereales como la quinoa, el mijo, etc. son alimentos que podemos tener mucho tiempo almacenados, sólo hay que respetar la fecha de caducidad. No es necesario apilar muchas unidades de estos alimentos, no va a faltar el abastecimiento. Recomendamos siempre acompañarlos de alimentos vegetales y consumirlos como plato principal. Durante un tiempo, nuestro gasto energético va a verse mermado por la situación de cuarentena, por lo tanto, los alimentos vegetales son un recurso totalmente necesario en comidas y cenas, también para no abusar de comidas demasiado energéticas y para aportar variedad de colorido en el plato, sabor y texturas en la boca y nutrientes para un cuerpo sano.

La legumbre, pasta, arroz, etc., además del pan y las patatas, son fuente de hidratos de carbono, son alimentos saciantes y energéticos, y el tamaño de ración que debemos consumir, va a ser más dependiente de nuestro consumo energético, que ahora mismo es menor, que de la sensación de hambre que tenemos. Por ello, para lograr un nivel de saciedad que nos satisfaga, debemos recurrir más, a mantener y, en caso necesario, a incrementar el volumen de alimentos vegetales (hortalizas y frutas) que de éstos que, son más energéticos (pasta, arroz, legumbre, patata, pan).

La carne y el pescado debemos congelarlos inmediatamente si no vamos a consumirlo en el plazo de dos días, o cocinarlos y congelarlos posteriormente. NO es necesario comprar grandes

cantidades de estos alimentos, teniendo en cuenta que no es necesario comer más de una ración de ellos, incluidos los huevos, diariamente.

Sin duda, debemos prestar atención a las grasas, que adornan, dan palatabilidad a la comida y resultan muy saciantes. Recomendamos condimentar la comida como siempre, ajustando el consumo de aceite de oliva virgen al máximo posible. Evitar salsas, guarniciones sustanciosas, comida precocinada, cuyo contenido en grasas no podemos gestionar. Y cuidado con los aderezos y la sal. Recomendamos ajustar las cantidades que vamos a cocinar, para no comer de más por el hecho de que se acabe o tener que almacenar restos que quizás tengamos que tirar más tarde.

Por último, la alimentación puede ser una gran aliada para nuestra salud en este momento. Hay una serie de alimentos que nos pueden ayudar a reforzar nuestro sistema inmunológico, nuestra barrera defensiva. La mayor parte de los alimentos cuyo consumo toca potenciar en este momento, forma parte habitual de nuestros menús: el ajo, la cebolla, el puerro, el pimiento, la zanahoria, la calabaza, el brócoli y la col, los ajos frescos, los rabanitos, el kiwi y los cítricos (limón), los frutos rojos, los aceites vegetales de primera presión en frío, los frutos secos naturales, orejones de albaricoque, los champis y las setas, los huevos de codorniz. Todos ellos, contienen sustancias específicas que estimulan nuestro sistema defensivo, reforzándolo. Recomendamos su consumo en crudo, siempre que sea posible, aunque también podemos cocinarlos al vapor, o podemos cocerlos y aprovechar su caldo para caldos o sopas. Algunas ideas sencillas de presentación pueden ser éstas:

Tostadas untadas con ajo y aceite de oliva virgen;

Aliños con limón para el pescado o las ensaladas;

Ensalada de rabanitos con pimiento, zanahoria rallada, nueces, huevos de codorniz cocidos y ajo; se puede añadir a garbanzos, arroz o pasta para comer como plato frío;

Sopa de ajo; Sopa de cebolla y zanahoria;

Brócoli con zanahoria; brócoli al vapor para ensalada;

Crema de calabaza, cebolla, puerro y zanahoria; Crema de champis;

Puerros en ensalada; Purrusalda (puerro con patata y zanahoria);

Puerro y/o Cebolla cortados en tiras para pochar y acompañar un segundo plato de carne o pescado o pasta o arroz; Ajos frescos, champis, setas y pimientos en revuelto o como lo anterior;

Los frutos rojos, los orejones de albaricoque son menos habituales en la alimentación cotidiana y los podemos utilizar como un tentempié diferente o por ejemplo junto a unas nueces, avellanas o almendras y como acompañamiento de un yogur natural. Un capricho!

Seguro que tenéis más modos de preparar estos alimentos y si queréis podéis compartirlo con nosotras.

BUENA SALUD!!!