

# RECOMENDACIONES PARA UNA RUTINA SALUDABLE EN CONFINAMIENTO



“¡HAZLO POR TI!”

El confinamiento al que nos ha obligado la emergencia sanitaria de infección por coronavirus provoca una falta de actividad cotidiana y falta de ejercicio, aburrimiento, ansiedad y comida accesible. Es necesario, en esta situación por su nuestra salud , un plan estructurado de orden de comidas, menús saludables, y ejercicio físico al menos durante 1 hora al día. Debemos de evitar que estos días acabaran convertidos en varios kilos de más con un perjuicio importante para la salud.

Los niños, al igual que los mayores, son un colectivo vulnerable porque van a disminuir la actividad física bruscamente y seguro que tendrán una tendencia a aumentar el consumo de los productos más calóricos en casa. Al igual que con los mayores hay que programarles ejercicio físico todos los días, hay que organizar menús saludables donde siempre haya fruta y verdura, y evitar en lo posible, alimentos procesados, dulces, bollería industrial , etc. Puede ser una buena oportunidad para enseñarles a cocinar platos saludables.

## Desde la Sociedad Española de Obesidad SEEDO, recomendamos:

**Planifica los menús.** Ahora más que nunca, muchas familias tienen tiempo para planificar y cocinar en lugar de improvisar. Además de nutricionalmente saludable es un buen ejercicio de distracción y aprendizaje para toda la familia. También nos ayudará a no realizar compras compulsivas. Los menús deben ser variados y con raciones pequeñas.



### Un estado de confinamiento NO es una excusa para no seguir una dieta equilibrada.

En un momento de estrés psicológico y de menor actividad física, es más importante que nunca el mantener unos hábitos saludables. Deben consumirse al menos 2 raciones de verduras y hortalizas cada día, bien como plato principal o como guarnición. Pueden ser frescas o utilizar la opción de congelado para evitar salir frecuentemente a la calle.

### La fruta sigue siendo el postre recomendado.

Evitar el consumo de otros productos como postre, siendo su uso ocasional. Hay fruta de temporada que aguanta periodos de almacenamiento relativamente largos como la naranja, las mandarinas, las manzanas o las peras.



### El consumo de cereales integrales es ideal para el almuerzo.

Pero recordemos que la pasta integral (arroz, espaguetis, macarrones, etc) es un muy buen aliado para preparar platos saludables y deliciosos. También hay muchas opciones para consumir pan integral en lugar de pan con harinas refinadas o pan blanco.

**El consumo de productos lácteos se recomienda** en su opción desnatada o semi-desnatada sin azúcares añadidos.





**Elija preferentemente el consumo de pescado para los ‘segundos platos’ o también carnes blancas.** El consumo de carne roja se limita a una vez por semana. Para seguir con las normas de confinamiento, los pescados congelados sin procesado adicional (rebozados, salsas, etc) son una buena alternativa de consumo.



**Las legumbres tienen un tiempo de almacenamiento largo** (sean un su opción cruda o pre-cocinada) con un buen aporte nutricional. Pueden consumirse al menos 3 veces por semana como plato principal o acompañamiento.



**Utilizar métodos de cocción saludables** como plancha, vapor, hervido, horno, con aceite de oliva extra virgen como grasa principal. Durante el periodo de confinamiento el cocinar debe implicar a todos los miembros de la casa, la cocina se convierte en un espacio de aprendizaje para los más pequeños y de distracción para todos.



**No hay que confundir el aburrimiento con el hambre, evita el picoteo.** Mantén una rutina de actividades que alejen la comida como método de distracción. El sofá es el peor aliado para la obesidad ya que implica menos actividad física y muchas veces picoteo y consumo de productos y bebidas poco saludables. Evita comprar alimentos tipo snacks y así, cuando surja la tentación de consumirlos, no habrá la disponibilidad del producto. El agua es la bebida prioritaria para mantener un buen estado de hidratación.



**Mantente activo, al menos 1 hora de actividad física en familia cada día.** El confinamiento, a muchas familias, las limita a espacios pequeños con aparentemente pocas opciones de movimiento. Hay un sinfín de ejercicios que pueden hacerse sin necesidad de disponer de ningún equipamiento específico. El único equipamiento necesario son las ganas de moverse. La actividad en familia, ejercicios adaptados a niños de diferentes edades o a adultos también de edades distintas, es un buen ejercicio no solo físico sino también mental

