

DECÁLOGO PARA ORGANIZAR TUS MENÚS DURANTE LA CUARENTENA



**Ayuntamiento de
Villanueva del Pardillo**



Desde la Concejalía de Deportes queríamos ayudar a organizar tus menús y os queremos dar unos trucos para sentirse saciados durante el confinamiento, la nutrición y la alimentación saludable son fundamentales para la salud de nuestro cuerpo.



Decálogo para organizar tus menús durante la cuarentena

Descubre en este post 10 claves que te ayudarán a organizar tus comidas y no descuidar tu alimentación mientras dure el confinamiento.

Es muy importante seguir cuidándonos y mantenernos mentalmente fuertes durante estas semanas, cuidar especialmente de nuestros mayores y personas con patologías previas y seguir las indicaciones de las autoridades. Juntos superaremos este reto. Quédate en casa.

Consejos para organizar tus menús

1.-Mantén un horario fijo de comidas



Cuando realizas todas tus comidas a la misma hora, tu cuerpo se acostumbra y se reduce la probabilidad de que sucumbas al picoteo. Recuerda que tu cuerpo sigue sus biorritmos de manera que necesita alimentarse de día y dejar descansar al estómago por la noche. Organizando tus menús lograrás estabilizar tus hormonas y potenciar tu sistema inmune.



2.-Reduce el riesgo de sufrir infecciones

Es muy importante activar tu sistema inmune para reducir el riesgo de contraer infecciones causadas por virus o bacterias: mantén una alimentación adecuada, lávate correctamente las manos con agua y jabón antes de cada comida, evita tocarte la boca, la nariz y los ojos si no lo haces con un pañuelo desechable y ventila cada día todas las estancias de tu hogar.

3.-Ve al supermercado con lista de la compra



Haz una lista de todo lo que necesitas antes de salir a hacer la compra, añade alimentos frescos y de temporada para garantizar el máximo contenido nutricional en vitaminas y minerales antioxidantes e inmunoestimulantes como: vitaminas A, C y E y oligoelementos como zinc, cobre y selenio.

- Frutas poco perecederas: kiwis, plátanos, manzanas, peras, fresas, frutos rojos, naranjas,...
- Verduras y hortalizas: espinacas, canónigos, zanahorias, calabaza, calabacín, brócoli, acelgas, berros, patatas, pimientos, puerras, cebollas, ajos,...

Recuerda incluir también lácteos fermentados en tu lista de la compra, contribuyen a fortalecer tu microbiota, la primera línea de defensa frente a las infecciones: yogures, queso, kefir, etc.

Otro nutriente indispensable para fortalecer la microbiota es la fibra dietética, además mejora el tránsito intestinal. Ahora que seguramente estés haciendo menos deporte, es importante que refuerces tu alimentación con legumbres, frutos secos, alimentos integrales y vegetales de temporada. También puedes optar por vegetales congelados o en conserva ya que mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales.

Carnes, pescado, huevos, derivados de la soja (tofu o tempeh), conservas de pescado, fiambres magros,... Es conveniente que tengas proteína de alto valor biológico en tu despensa, nevera y congelador.

Para tus guarniciones debes acordarte de la pasta integral, el arroz, la quinoa y el pan integral o tostado.



4.-Desayuna

Si te saltas el desayuno, tus niveles de energía y concentración caerán en picado, mientras tu organismo comenzará a intentar buscar un equilibrio. Cuando pasas más de 4 horas en ayunas, tu nivel de insulina se eleva haciendo que aumentes el porcentaje de grasa corporal y la inflamación, todo ello desencadenará en un bajón de azúcar que te provocará ansiedad y unas ganas irresistibles de asaltar tu despensa. Organiza tus menús teniendo en cuenta las 5 comidas.

Entre las 7 de la mañana y las 5 de la tarde, tu cuerpo metaboliza mejor los hidratos de carbono y las grasas, por eso deberías centrar la toma de estos macronutrientes en ese horario y sin abusar.

5.-Evita el picoteo

Estamos predispuestos genéticamente para sufrir ciertos bajones a lo largo del día, recuerda que nuestros antepasados necesitaban ciertos estímulos para mantenerse con vida y que llevamos en nuestros genes vestigios de ellos, por eso debes ayudarte de tu fortaleza mental y de los tentempiés: uno a media mañana y la merienda de la tarde, con ellos disminuirán tus ganas de picotear. Es importante añadir proteína y grasa saludable en tus tentempiés para regular tus hormonas y sentirte saciado/a.

6.-Descubre el triptófano

Según los expertos consumir triptófano a última hora de la tarde colabora para que los niveles de serotonina aumenten durante la noche. Favorece también la secreción de melatonina, que te ayudará a descansar mejor. Así que, es conveniente organizar tus menús para consumir alguno de estos alimentos a la merienda o a la cena: soja, queso, pistachos, alubias blancas, atún, lentejas, salmón o almendras.

7.-Las cenas no deben ser hipercalóricas

Cuando realizas una cena ligera, tu estómago no tendrá que hacer grandes esfuerzos, lograrás mejorar la salud de tu sistema digestivo y tu metabolismo. A la hora de organizar tus menús, puedes programar para las cenas un pescado blanco (los azules pueden ser más indigestos por la noche) o carnes magras, acompañadas de



Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo

verdura o ensalada. Es conveniente dejar pasar al menos dos horas antes de ir a dormir para que tu sueño sea más reparador.

8.-Tonifica tu cuerpo

Estar en casa no es excusa para dejar de hacer deporte, tienes multitud de opciones: subir escaleras, bailar, clases de zumba online,... Quizá seas de los afortunados/as con una bicicleta estática en el trastero, es momento de usar la imaginación para mantenerte activo/a.

9.-Aparca el estrés

El estrés nunca fue buen consejero y actualmente sabemos que baja las defensas y eleva el apetito. Es muy importante mantener la calma y el cerebro entretenido para regular la secreción de cortisol, la hormona del estrés que favorece el apetito emocional y el sobrepeso. Aprovecha estas semanas de "descanso forzado" para seguir con un horario de trabajo o de actividades alternativas como: visita virtual a museos, ver documentales, asistir a conciertos y obras de teatro de forma online, aprender un idioma, jugar con tu familia a juegos de mesa, leer ese libro que tenías pendiente... Organiza tu día para poder hacer un poco de Yoga online que reduce la ansiedad, el estrés y es una buena práctica para hacer todos los miembros de la familia.

Recuerda que en pocas semanas volveremos a nuestra vida de antes, con nuestras rutinas y vida social, ahora es momento de aportar nuestro granito de arena para que el virus se vaya por donde ha venido.

10.-Ojo a la calefacción

Tu metabolismo se adapta a los cambios del entorno, por lo que no es conveniente elevar demasiado la temperatura de la vivienda, para favorecer que el gasto calórico se mantenga alto. Ahora que estarás algo más sedentario, bajar un par de grados el termostato te ayudará a que puedas quemar más calorías y el confinamiento no te pase factura.



25 trucos para sentirte más saciado durante el confinamiento por Covid-19

En la situación actual de aislamiento social y confinamiento pueden aparecer más fácilmente emociones que boicotean tu alimentación como el aburrimiento o el estrés. Lee este artículo y descubre cómo sentirte más saciado durante esta etapa.



25 Trucos para sentirte más saciado

Descubre qué pautas debes seguir para que tu dieta sea hormonalmente correcta y puedas controlar tu apetito y tu saciedad.

1.-Elabora tus menús para ir a hacer la compra

Ahora que dispones de tiempo es un buen momento para aprender a cocinar de forma saludable. Elabora tu menú semanal y evita la improvisación.

2.-Conoce tus detonantes

Escribe cada día tus horarios de comidas, lo que comes, cuánto comes y qué sentimientos tienes. Hay alimentos que te ayudan a sentirte saciado mientras que otros pueden provocar todo lo contrario. Analiza tus anotaciones para anticiparte a tus emociones y saber qué debes incluir en tu lista de la compra.



3.-Hambre física versus hambre emocional

El hambre física va aumentando de forma paulatina, le da a tu cuerpo la energía que necesita para mantenerse en buen estado y la sensación que notas tras ingerir alimentos es de bienestar. Por el contrario, el hambre emocional aparece de manera repentina, normalmente acompaña a sentimientos de frustración, ansiedad o estrés, y tras ingerir alimentos (que suelen ser de elevado contenido en azúcares simples y en grandes cantidades) aparecen sentimientos de culpabilidad y tristeza.

4.-Ten canela en tu despensa

Las especias termogénicas como la canela, te ayudarán a sentirte más saciado y activarán tu metabolismo. Añádela a tus desayunos o infusiones. Recuerda además que en tu despensa no debe haber alimentos ultraprocesados ni comida rápida que puedan generar un consumo excesivo y poco saludable.

5.-Saca de la nevera los alimentos que vayas a consumir

Si vas a merendar un yogur es preferible que lo saques una hora antes de la nevera ya que los alimentos fríos tienen menos sabor y éste influye en tu saciedad. Lo mismo ocurre con la fruta o los embutidos.

6.-Saborea cada bocado

Utiliza todos tus sentidos a la hora de comer, la vista y el olfato son, junto con el sentido del gusto, esenciales para que tu cerebro interprete la información de saciedad.

7.-Aparta el móvil

Cuando comas evita otras tareas como ver el móvil o la tele puesto que influyen negativamente en tus niveles de saciedad.

8.-Mastica los alimentos

Normalmente masticamos poco y comemos con prisas. Ahora que dispones de bastante más tiempo del habitual, procura incrementar el masticado en cada uno de los bocados que te llesves a la boca. Hará que te sientas más saciado.



9.-Reeduca a tu paladar

El consumo de hidratos de carbono y sobre todo de azúcar blanco favorecen la liberación de dopamina, el neurotransmisor del placer, lo que provoca que te "enganches" como si de una droga se tratase a determinados alimentos para compensar tus emociones. Además, el consumo de azúcar activa la insulina, lo que provoca una reducción en los niveles de glucosa en sangre y estimula la ingesta compulsiva. Limita su consumo.

10.-Los hidratos de carbono siempre acompañados

Es importante que acompañes los carbohidratos de proteínas y grasas saludables para no tener picos de insulina. Escoge siempre la opción integral y cocinados al dente.

11.-Sólo un trozo de pastel

Somos seres sociales y todo lo celebramos comiendo, por eso es importante que aprendas a marcar tus propios límites de forma que puedas ir a un cumpleaños sin acabar con todos los dulces que se crucen en tu camino. Con tomar un sólo trozo de tarta será suficiente.





Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo

12.-Cómo actuar ante un atracón

Siempre que tengas la "necesidad" de comer de forma compulsiva prepara una bandeja antihambre con una pieza de fruta, una loncha de jamón cocido y un par de nueces, es la mejor combinación para ganarle el pulso a los temidos atracones.

13.-Ve al súper con las emociones estables

Si sientes estrés o tristeza pospón la visita al súper, los sentimientos negativos no son buenos acompañantes a la hora de escoger alimentos saludables.

Recuerda mantener la distancia de seguridad y cumplir las normas de higiene impuestas por el Gobierno y por el lugar donde realices tu compra habitual.

14.-La fibra también debe estar presente en tus platos

Comenzar tus comidas con un plato de verduras te ayudará a sentirte más saciado. Elabora cremas de verduras, purés, verduras al horno o a la plancha, varía tus menús y deja que la fibra nutra tu microbiota y mejore tu tránsito intestinal.

15.-Come en platos pequeños y mejor de color azul

Tu cerebro puede hacerte sentir más saciado cuando utilizas para tus comidas platos pequeños en lugar de los habituales, aunque contengan la misma cantidad de alimentos. Igualmente, un estudio de la Universidad de Cornell demostró que aquellos individuos que utilizaban platos de color azul tomaban menos calorías que con platos de otros colores, parece que el azul es un supresor natural del apetito.

16.-Aguacates, nueces y aceite de oliva virgen extra

Son alimentos que deben encontrarse siempre en tu despensa, sobre todo en esta etapa de confinamiento, pues son alimentos ricos en grasas insaturadas, que en cantidades óptimas te mantienen saciado a lo largo del día.



Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo

17.-Realiza 5 comidas al día

Es importante tener una rutina de comidas establecida, realizando 5 comidas cada día lograrás llegar con menos hambre a la siguiente comida a la vez que ayudarás a activar tu metabolismo.

18.-Cena temprano

La comida debe realizarse antes de las 14:30 y la cena antes de las 21:00, según los últimos estudios sobre la cronobiología comer a esas horas está asociado a un menor peso corporal.

19.-Controla el hambre visual

Cuando observas un alimento que te resulta apetitoso aumenta la concentración de grelina y con ella tus ganas de comer. Con una simple imagen de un alimento atractivo para tu paladar aumenta la concentración sanguínea de la hormona del hambre, de ahí la insistente cantidad de anuncios de productos ultraprocesados.

20.-Añade almidón resistente a tu dieta

El almidón de la patata, por ejemplo, añadido a tus platos (sopas, gachas, yogur...) Mejora la respuesta insulínica y la saciedad en la siguiente comida.

21.-Activa la adiponectina

Para activar la hormona adiponectina debes incluir proteínas en tus 5 comidas y realizar 20-30 minutos de ejercicio físico cada día, te ayudará a sentirte más saciado. Los niveles circulantes de adiponectina son inversamente proporcionales al IMC (Índice de Masa Corporal) y al porcentaje de grasa corporal.

22.-Abandona los edulcorantes

Aunque no contengan calorías, inhiben los receptores de leptina, la hormona que regula el apetito y el porcentaje de grasa corporal.

23.-El zinc es tu aliado

Los champiñones, la carne de ternera o las espinacas, entre otros, disminuyen el apetito actuando sobre la grelina, una hormona que se encarga de decirle a tu cerebro que tienes hambre o que te sientes saciado.



Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo

24.-Duerme entre 7 y 8 horas

El descanso es sumamente importante durante la cuarentena. El sueño regula los niveles de grelina y leptina. Si no descansas correctamente, es probable que tu cerebro active los mecanismos que desencadenan el hambre emocional.



25.- Reduce el estrés

Es importante tener tiempo para ti, dedica unos minutos cada día a relizar esas tareas que te resultan placenteras: llamar a algún amigo, leer un libro,... Ayudarán a que tus niveles de estrés se relajen. El estrés activa la secreción de cortisol, una hormona que reduce los niveles de leptina y favorece la resistencia a la insulina, el aumento de grasa corporal, retención de líquidos y apetito emocional. El confinamiento puede ser una gran oportunidad para establecer unas rutinas saludables de alimentación. Quédate en casa y comienza a cambiar esos malos hábitos que castigan tu salud.

Agradecemos la colaboración solidaria de la **Dra. Amil López Viéitez**, directora de Dieta Coherente que compartirá en sus artículos consejos sobre Alimentación saludable durante el confinamiento, trucos para una correcta compra y almacenamiento de los alimentos, recetas fáciles y económicas con alimentos congelados, conservas, platos de cuchara y platos ligeros para cuidarnos.