

Primaflor apuesta por una buena nutrición en esta cuarentena

La alimentación por sí misma no evita ni cura la infección por COVID-19 o por cualquier otro virus, pero a través de una buena nutrición se puede contribuir a que los marcadores cardiosaludables mejoren y no sean un factor de riesgo más. Manuel Arenas, Farmacéutico y Nutricionista de Cardiosalus Sport además de asesor del equipo Primaflor Mondraker XSauce Racing Team (PMX Racing Team), recomienda unas simples pautas alimentarias para cuidar la salud en este tiempo de cuarentena

Pulpí (Almería), 31 de marzo de 2020.- La obligada cuarentena impuesta por la declaración del estado de alarma ha obligado a modificar radicalmente el estilo de vida de los españoles, lo que a su vez se traduce en un cambio de alimentación. El sedentarismo y la lucha contra un virus agresivo, como es el coronavirus, requieren una alimentación que refuerce las defensas al máximo. Por ello, se recomienda consumir un número menor de alimentos y más ricos en nutrientes, siendo las frutas y verduras los principales aliados.

Los mecanismos de defensa y respuesta ante las infecciones, así como la capacidad de recuperación, están directamente relacionadas con el estado nutricional de cada persona. Por ello, un patrón alimentario adecuado es fundamental para fortalecer las defensas naturales y la respuesta del organismo ante los virus que producen infecciones. Manuel Arenas García, Farmacéutico y Nutricionista de Cardiosalus Sport además de asesor del equipo Primaflor Mondraker XSauce Racing Team (PMX Racing Team) considera que “hay alimentos que ayudan en el día a día a cubrir las necesidades de macronutrientes, vitaminas y minerales, que unido a una hidratación adecuada y al descanso recomendado, proporciona un sistema de defensa adecuado para el día a día”.

La Academia Española de Nutrición y Dietética junto al Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, en su documento de consenso acerca de las recomendaciones nutricionales adoptadas ante esta pandemia, recoge que alimentos como frutas, verduras y hortalizas (5 raciones al día), así como cereales de origen integral (arroz, pasta, pan...) son recomendables siempre, pero más aún en este tipo de situaciones donde se debe reducir al máximo los alimentos altos en azúcares, grasas y sal.

Lejos de ser un alimento aburrido, las verduras y hortalizas cuentan con una multitud de usos y elaboraciones. Desde originales ensaladas con las distintas variedades de lechuga como producto estrella, hasta sencillas y nutritivas cremas de hortalizas, pasando por saludables guarniciones para acompañar a la ración diaria de proteínas. Crema de calabaza con kale rojo, salteado de hortalizas con secreto, ensalada de pasta y trocadero con tataki de atún rojo o carpaccio de brotes baby leaf y calabacín, son algunas de las propuestas de Primaflor para comer de una manera sana y divertida durante el aislamiento.

Además de seguir una alimentación equilibrada basada en la dieta mediterránea, el buen funcionamiento de las defensas también requiere una rutina de ejercicio físico adaptado a las

necesidades y capacidades de cada persona. “El deporte es moverse más que la semana anterior, y ese debe ser un reto personal en cada uno de los días donde la situación obliga a permanecer en casa”, comenta Manuel.

Una vez establecido el hábito diario, lo conveniente es fijar una rutina de alimentación e hidratación tras el ejercicio con una compensación de hidratos de carbono de índice glucémico alto y proteína de un buen valor biológico, lo que ayudará al organismo a afrontar el siguiente reto con el mayor bienestar físico posible. Para ello, nada mejor que incluir en el menú diario una buena cantidad de verduras proteicas como el brócoli o las espinacas. Para los amantes de lo exótico, Primaflor también dispone de brotes de Kale, alimento muy ligero y riquísimo en nutrientes, que aporta 4,3 gramos de proteínas por cada 100 gramos, ideal para ensaladas.

El confinamiento en casa y la escasa exposición al sol provoca un déficit en vitamina D, importante para ayudar a controlar los niveles de calcio fósforo en el organismo. Por ello es importante “introducir en la dieta diaria alimentos con alto contenido en dicha vitamina como el pescado azul, lácteos sin azúcar añadido como en Kefir, Skyr o el yogurt natural, así como setas y champiñones o el aguacate” recomienda el nutricionista Manuel Arenas.

Una correcta hidratación, fundamental para los infectados

El agua es un recurso muy importante en el manejo de esa pandemia. Según Arenas, “si una persona está infectada por el COVID-19 con sintomatología leve en casa, la hidratación a demanda es un pilar fundamental en el día a día sobre todo ante un cuadro febril y de tos”.

Además de beber la cantidad de líquidos recomendada diariamente, es importante complementarla con productos ricos en agua como frutas y verduras que ayudan a mantener el organismo hidratado. La lechuga, con un 96% de agua es la verdura recomendada para este tipo de situaciones en las que se necesita un aporte extra de líquidos. Su uso más extendido suele ser en ensaladas, pero también puede emplearse como ingredientes en bocadillos o sándwiches. Además, debido a su gran variedad, da mucho juego para elaborar cremas vegetales, tortillas, rehogados, salteados y algunas de ellas como las pequeñas acogolladas, pueden cocinarse enteras a la plancha, al vapor o braseadas.

“El consumo de fruta y verdura al menos 5 veces al día junto con una dieta equilibrada prolongada será de gran ayuda una vez que se ha pasado el virus”, recomienda el nutricionista.

El aislamiento decretado para hacer frente a la epidemia de coronavirus obliga adaptarnos a los cambios rápidamente. Se trata de un escenario completamente nuevo, que no siempre es fácil de gestionar. “Ante la modificación de las costumbres, la nutrición es clave, y para ello, hay que crear los mejores hábitos posibles”, concluye Manuel.

Datos de contacto:

Laura Hermida

917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Murcia](#) [Industria Alimentaria](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>