

¿Cómo cuidar la alimentación en época de pandemia? Nutricionista sancarlino nos brinda recomendaciones

11 julio, 2020



Por Estefanía Tello

Leandro Guzmán, oriundo de San Carlos y nutricionista brindó a *El Cuco Digital* una breve entrevista con **recomendaciones importantes** a tener en cuenta a la hora de **cuidar nuestra salud** en esta época de encierro y de ansiedad debido a la pandemia.

El joven profesional comentó cómo diferenciar el hambre de la ansiedad, cómo escoger una buena alimentación y explicó porqué no deberíamos dejarnos llevar por las dietas que encontramos en internet.

-Leandro, en esta época de encierro ¿cómo diferencias la ansiedad del hambre y qué hacer?

La ansiedad está asociada al estado emocional, por eso tenemos que diferenciar hambre de ansiedad para poder saber abordar la causa nutricional. Así que yo siempre recomiendo en estos casos que si la persona suele hacer actividad, la haga en donde la ansiedad está intensificada. Suele ser más común en horas post-almuerzos o tarde noche, si es así pueden hacer ejercicios de relajación (yoga-pilates) que ayudan a controlar estas emociones, o actividades que nos ayuden al control de la parte emocional.

Y en cuanto a los alimentos a elegir para combatir la ansiedad, como opciones tenemos las frutas, las gelatinas, infusiones calientes, o adelantar la próxima comida. Aunque destacó que si la ansiedad se vuelve incontrolable y persiste en el tiempo lo mejor será asistir al psicólogo para hacer un acompañamiento.

-Los especialistas de la nutrición recomiendan planificar con tiempo la alimentación de la semana ¿cómo podemos escoger bien que alimentos consumir?

Es clave que nuestras comidas lleven siempre una parte de verduras, y claro, que sean comidas elaboradas en casa en lugar de conservas o productos manufacturados. Además, es esencial considerar las frutas como parte de una colación o si mi merienda o desayuno lo incorporo fuera de casa, puedes escoger alimentos con base de granos enteros (avena, pan integral en lugar de blanco). Otro dato a tener en cuenta es la incorporación de legumbres al menos dos veces en la semana (lentejas, garbanzos, porotos) porque son buena fuente de fibra, proteína vegetal y múltiples minerales. Y un consejo importante es dejarnos el tiempo para cocinar y dejar de recurrir a lo "listo para consumir.

-Sabemos que en este tiempo hay ajustes en los horarios de

trabajo y hay quienes trabajan de corrido ¿cómo pueden escoger una buena alimentación?

Recomiendo llevarse la vianda desde la casa para evitar ir a comprar "lo rápido" que carece de nutrientes y abunda en calorías. Un menú que va desde la casa me permite más variabilidad de nutrientes, me permite incorporar vegetales que carece en muchos productos de venta callejera y se adapta mejor a gustos personales. Además, preparar algo propio hace que se adapte a nuestros gustos y eso nos hace sentir satisfechos.

-Entonces comer bien y saludable no significa gastar mucho dinero.

No, no costará caro. A veces la gente cree que una alimentación saludable es "cara". Por otro lado, hay quienes dicen que no tiene tiempo para comer bien, ejercitarse, invertir en cierto alimentos, descansar bien, entre otras excusas, y lo que se deben pensar es que cuando se le da más atención a estos puntos, invierten a futuro; invierten en salud.

-En las redes sociales y en internet hay mucha información sobre dietas ¿qué opinión tenés sobre esto?

Sí, hoy están de modas las dietas en internet. Son fáciles de acceder pero pueden perjudicar mucho nuestra salud. Por eso es tan importante el rol del nutricionista porque cuando viene un paciente podemos ayudarlo personalmente según sus necesidades, ningún paciente se parece a otro. Estas dietas generalizadas no cuentan con la garantía de beneficiar a todo el mundo. Además, la nutrición está muy manoseada por así decirlo, se dicen cosas que no son ciertas y hay mucha pero mucha mala información. Si queremos hacer las cosas bien tenemos que consultar con un especialista.