UN DIA DEL TREBALL MARCAT PEL COVID-19

"És bo que els infants ent

La metgessa i nutricionista Antonieta Barahona explica que el confinament ha ajudat a prendre consciència del que es menja

SERGI MARTÍ
@SaerMa
Lleida

Són ja moltes setmanes de confinament i els hàbits de consum i alimentaris han anat canviat durant aquest període. Però no sempre en la mala direcció.

Des de l'inici de la crisi sanitària i el confinament imposat per l'estat d'alarma arran del coronavirus s'ha vist com la compra d'alguns productes s'ha incrementat notablement com és el cas de la cervesa i begudes alcohòliques, els snacks però també els productes frescos, el cafè i la farina, per exemple. Això es tradueix segons la metgessa, nutricionista i professora de la UdL del grau de Dietètica i Nutrició, Antonieta Barahona, en dos aspectes diferents. El negatiu és que en estar més hores a casa és més fàcil menjar entre hores i caure en la temptació d'acostar-se a la nevera més sovint. Per altra banda, segons Barahona hi ha una part positiva en matèria d'alimentació i és que al tenir més temps molta gent ha tornat a cuinar i a prendre consciència del que menja. "El confinament s'ha convertit en un bon moment per reflexionar sobre el que mengem diàriament i ho haurem de tenir en compte un cop tornem a la normalitat" explica. En aquest sentit Barahona es defensora de mantenir una dieta equilibrada però no es partidària de suprimir cap aliment a no ser evidentment que es pateixi alguna intolerància o al·lèrgia. "Tots el aliments menjats amb la seva justa mesura aporten coses bones" assegura. Barahona explica que en cap cas es pot dir que hi hagi cap aliment que ajudi a combatre malalties com el Covid-19 però sí que, en general, amb una dieta equilibrada i completa l'organisme de les persones acostuma a funcionar millor.

FOTO: A.B./ La metgessa i nutricionista Antonieta Barahona té consulta pròpia i és professora de la UdL

ELS NENS I NENES

En quant als nens i nenes, que aquests dies passen el confinament a casa, Barahona es partidària de "deixar-los entrar a la cuina i que ajudin". És una forma, segons la nutricionista, de fer que s'acostin d'una forma natural i molts cops entretinguda a aliments que no els agraden tant i que s'animin a provar-los.

Els nens i nenes acostumen a ser reticents a provar coses noves però "si ho han fet ells o bé han participat en l'elaboració" sempre els fa més il·lusió menjar-s'ho, assegura. "És interessant que els petits puguin dir la seva també en el disseny del menú i participar del procés" afirma Barahona.

Altres coses a tenir en compte, per exemple, és que la falta de Sol derivada del confinament comporta també la falta de vitamina D i per això cal incorporar a la dieta aliments rics en aquesta vitamina com els fruits secs, el peix blau o l'oli d'oliva verge extra.

CONSELLS

MENJAR FRUITA I HORTALISSES
Són la principal font de vitamines. Els cos humà no les produeix i és necessari ingerir-les. També aporten coses importants com minerals, fibra i aigua.

ALIMENTS PROTEICS
Els aliments rics en proteïna com els ous, la carn, el peix i el derivats làctics ajuden a mantenir el to muscular davant la inactivitat.

REDUIR ELS HIDRATS
Aquests dies i davant la baixada, en general, de l'activitat física es pot reduir els hidrats de carboni que són font d'energia però s'emmagatzemen en forma de grassa si no es cremen.

L'AIGUA HA DE SER LA BEGUDA PRINCIPAL
L'aigua ha de ser la beguda principal durant aquests dies per evitar ingerir massa cafeïna, teïna, sucres, colorants o gas.

ALIMENTS RICS EN VITAMINA D
Cal menjar aliments rics en vitamina D per compensar la falta d'hores de Sol que suposa el confinament a casa d'aquest dies.

rin a la cuina i ajudin"

FOTO: Genís Casanovas / Els productes frescos i la cervesa són alguns dels productes que han vist incrementat els seu consum aquestes setmanes de confinament

Creix el consum de productes frescos, la cervesa, els 'snakcs' i la farina durant confinament

Lleida
REDACCIÓ

Des de l'inici de la crisi sanitària i la declaració de l'estat d'alarma alguns productes han vist incrementat de forma important el seu consum. El tancament d'establiments d'oci com bars, restaurants o cinemes, la supressió de qualsevol festivitat o esdeveniment amb públic i l'obligació de passar més hores a casa degut al confinament han fet que la població canviï alguns hàbits a l'hora d'anar al supermercat.

Les dades que ha donat el Ministeri d'Agricultura Pesca i Alimentació corresponen a la setmana 16 de l'any 2020 (del 13 al 19 d'abril) i cinquena de confinament on es destaca una estabilització de la compra des de l'inici de l'estat d'alarma, tot i que amb consums molt per sobre que el mateix període de l'any passat concretament d'un 50,6%. Per a analitzar aquesta pujada cal tenir en compte també que la setmana 16 de 2019 va coincidir amb la Setmana Santa, període en el qual s'acostuma a consumir més en bars i restaurants, la qual cosa fa que l'increment en les llars en aquest any sigui més acusat. Així doncs durant la setmana 16 del 2020 es va consumir un 69% més de cervesa que la mateixa setmana de l'any anterior. Un augment que la setmana anterior va arribar a ser del 89%.

> La compra s'ha estabilitzat des de l'inici del confinament

Per la seva banda, l'augment de compres de fruits secs i snacks es situa aquesta setmana respecte de l'any anterior en el 84,4% i la xocolata en un 77%. Però si algun producte ha liderat el rànquing setmana darrere setmana de l'augment del consum durant el confinament és la farina. Durant la setmana del 13 al 19 d'abril l'increment respecte a l'any anterior va ser del 138%, però a principis de l'estat d'alarma va arribar a enfilar-se fins el 190%. També les llegums amb un 77,2%, les hortalisses fresques amb un 74,9% i les hortalisses i verdures transformades amb un 70% han experimentat grans increments.

FOTO: T.A. / Les cues per entrar als supermercats són habituals