

## **Cómo hacer una buena despensa frente al coronavirus**

- **Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana dan pautas sobre qué alimentos incluir en la cesta de la compra en caso de aislamiento frente al COVID19, llamando a la calma y a la responsabilidad**
- **No guardar la verdura ni la fruta en la nevera, hacer acopio de latas y priorizar alimentos en conserva, como legumbres envasadas, algunos de los consejos**

**València, 12 de marzo de 2020.-** Las imágenes de colas en los supermercados y de estanterías vacías en grandes superficies han hecho que el miedo se apodere de la población ante el temor de que haya un desabastecimiento de productos de primera necesidad. Para poner un poco de calma y aconsejar sobre qué alimentos sí es conveniente tener en la despensa en caso de aislamiento, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) han elaborado una serie de recomendaciones para la sociedad, en caso de tener que pasar una cuarentena en casa debido al contagio de COVID19 o en caso de ser población de riesgo que decida no exponerse a contagios.

Así, el CODiNuCoVa ha establecido distintas clasificaciones de alimentos en función de si puedes, o no, comprar en grandes cantidades. En primer lugar, se encuentran los alimentos perecederos: “A pesar de que es conveniente comprar lo menos posible de esta tipología nos encontramos con hortalizas que aguantan mucho y muy bien el paso del tiempo. Es el caso de la col, la coliflor, la col lombarda, las zanahorias o las cebollas. Descartaríamos de este listado el brócoli y también alimentos como la lechuga o los tomates”, ha señalado Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa. Las verduras es recomendable no almacenarlas en la nevera “aguantan mucho más tiempo fuera, aunque tenemos la costumbre de refrigerarlas”, recuerda.

En esta misma categoría, por lo que se refiere a las frutas, los profesionales de la alimentación distinguen entre las frutas climatéricas y las no climatéricas. La diferencia radica en el proceso de maduración. Las primeras son aquellas cuyo proceso de maduración no termina en la recolección y, por tanto, duran menos tiempo en nuestras cocinas. Es el caso del plátano, la manzana y la pera. En el otro lado de la balanza se encuentran las frutas llamadas “no climatéricas” que son las que recomiendan comprar: “duran mucho más tiempo. Por ejemplo, naranjas o mandarinas, que no se ponen malas por maduración sino por otro tipo de agentes externos, por ejemplo, hongos”, apunta la dietista-nutricionista.

## **Una despensa saludable y duradera**

A la hora de hacer una buena despensa que dure lo máximo posible, desde el CODiNuCoVa recomiendan comprar en mayor cantidad alimentos no perecederos o con unos procesos que alargan su vida útil. “Se trata de alimentos que ya vengan cocidos, como por ejemplo las legumbres o verduras en lata o bote de vidrio, que tienen además una fecha de caducidad a largo plazo, o aquellos que se pueden comprar crudos, como legumbres secas o arroz”, aconseja Luis Cabañas, secretario del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas. No se incluye en este listado la pasta elaborada con harinas refinadas. “Se trata de un alimento nutricionalmente superfluo que no aporta ni vitaminas ni minerales. En caso de querer consumirla, mejor integral; sin embargo, es preferible utilizar ese espacio para legumbres”, afirma. Por lo que se refiere a las latas y conservas, como atún, sardinas o moluscos, son algunos de los productos estrella debido a que ocupan menos volumen, no requieren refrigeración y su fecha de caducidad es lejana en el tiempo. Eso sí, recomiendan que siempre sean con aceite de oliva virgen, evitando aceites refinados, o en su defecto al natural.

## **En casa, menos actividad física**

“Puesto que si nos quedamos en casa la actividad física va a disminuir, hay que limitar e incluso suprimir los productos procesados de mala calidad como es la bollería. Otros alimentos más saciantes como frutos secos, encurtidos o el grano de maíz para hacer palomitas caseras, podrían ser buenas opciones para almacenar”, recuerda Cabañas. Los nutricionistas dan, además, vía libre a los congelados, siempre y cuando no sean precocinados o ricos en sal o grasas de mala calidad. Pescado y carne congelada, verduras congeladas o fruta congelada son un buen sustitutivo del alimento fresco ya que conserva todas sus propiedades nutricionales, pero no una pizza o unas varitas de pescado.

Por lo que respecta a los lácteos “se pueden comprar varios litros en brick si ha tenido procesos térmicos como el UHT, pero el problema es el espacio para almacenarlos. Lo mismo ocurre con las bebidas vegetales, como las de soja, almendra o arroz”, apunta Luis Cabañas. Sin embargo, no es conveniente hacer acopio de grandes cantidades de lácteos fermentados, como yogures, ya que requieren refrigeración. Otros alimentos como los huevos pueden almacenarse varios días fuera o dentro de la nevera, “pero no vale sacarlos y meterlos, ya que pueden formarse gotas por el cambio de temperatura, y aumenta el riesgo de salmonelosis”, concluye el experto.

### ***Sobre CODiNuCoVa***

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 770 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad

alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.