



Alimentarnos bien en familia en tiempos de pandemia

CARLOS CASABONA



XICS
· GASTRONÒMIC ·



365

Platja d'Aro
Castell d'Aro
S'Agaró






COVID-19 y SARS-CoV-2

Los conocimientos sobre la COVID-19 y el SARS-CoV-2 son cambiantes y están en constante actualización y revisión por lo que aunque las fuentes en las que se basan las recomendaciones de esta guía son actuales, fiables y accesibles en la fecha de la edición, sugerimos la actualización periódica de todo lo relacionado con la COVID-19 en estas dos webs oficiales:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>



Primera edición:
©Textos: Carlos Casabona
©De esta edición: Carlos Casabona,
Ajuntament de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró
Fantastic Orange Tree sl

Diseño y maquetación: BeArtBeYou.com

www.xicsgastronomic.com

Queda rigurosamente prohibida
sin autorización escrita de los titulares del copyright,
bajo las sanciones establecidas en la ley,
cualquier forma de reproducción, distribución,
o transformación de esta obra.

©Fantastic Orange Tree, 2020

Xics Gastronòmic, una idea original de Daniel Molina

Xics Gastronòmic y la alimentación en tiempos de pandemia

De acuerdo a las directrices generales de Xics Gastronòmic en su quinto año de compromiso con un estilo de vida sano que siempre ha incluido la promoción de una alimentación saludable y de calidad, hemos creído adecuada y conveniente, en este azaroso 2020, la elaboración de una nueva guía basada en la evidencia científica que ayude a las familias a escoger los alimentos adecuados —de manera segura —para sobrellevar los retos ambientales, socio-lógicos y emocionales que la pandemia producida por un nuevo coronavirus ha ocasionado, como en el resto del mundo, en nuestras comarcas.

Así pues, este año 2020 pasará a la historia como el año del nuevo coronavirus o SARS-CoV-2 nombre con el que se conoce al virus que ha provocado la mayor crisis sanitaria y social del siglo XXI. La enfermedad que este tipo concreto de coronavirus provoca en el ser humano ha sido denominada COVID-19 (Corona-Virus-Disease 2019).

Por este motivo hemos estado obligados a confinarnos durante algo más de dos meses, tiempo en el que los armarios, despensas y neveras de nuestras casas, se llenaron de todo tipo de alimentos, no siempre saludables o, por lo menos, no aconsejables para un consumo frecuente, como sucedió con la bollería/repostería y la cerveza.

Aunque en el momento de la publicación que tienes en tus manos ya no estemos confinados, (aunque seguiremos adoptando en cualquier ámbito medidas preventivas durante varios meses), hay condicionantes psicológicos y emocionales que pueden alterar en algunas personas, incluidos niños, la conducta alimentaria a la hora de comprar y consumir alimentos, tanto en mercados tradicionales como supermercados, terrazas, bares y restaurantes. Hablaremos también del cambio climático y la habitabilidad del planeta ya que dependen en gran parte de nuestro modo de producir, adquirir, preparar y reciclar alimentos y envases.

Por todos estos motivos, hemos pensado desde Xics Gastronòmic a través del Ayuntamiento de Castell d'Aro, Platja d'Aro y S'Agaró, elaborar una guía para poder realizar buenas elecciones tanto en lo que comemos como en lo que bebemos. Para ello necesitamos unas directrices basadas en los consensos más actuales para alimentarnos bien. Además, no solo se ofrecerán consejos a toda la familia sobre la manera segura de comprar alimentos sino también sobre el consumo de alimentos y bebidas fuera de casa, ya que se ha calculado que aproximadamente la mitad de lo que gastamos cuando visitamos establecimientos de hostelería, sean bares o restaurantes, lo invertimos en bebidas.

Es importante recalcar que la alimentación, de manera aislada, no previene ni cura la COVID-19.

Página 8

1. Los alimentos y el agua de consumo no transmiten la COVID-19

Página 12

2. Compra segura y saludable

Página 20

3. Comer en familia

Página 26

4. Diferentes maneras de comer



Página 28

5. Mejoremos el mundo comiendo de forma saludable



Página 36

6. Alimentos locales y restauración de calidad



Página 40

7. COVID-19 y sobrepeso



Página 44

Anexo: Consejos sobre seguridad alimentaria

1. Los alimentos y el agua de consumo no transmiten la COVID-19

La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) afirma que no hay pruebas que sugieran que el SARS-CoV-2 pueda transmitirse a través de los alimentos, según las experiencias de anteriores brotes de virus similares (SARS-CoV y el MERS-CoV) y los datos actuales acumulados en esta pandemia.

Aunque la fuente inicial del virus fue algún animal, el SARS-CoV-2 se propaga entre personas al inhalar las gotitas presentes en el aire cuando alguien cercano infectado tose, estornuda, habla o canta (sobre todo si lo hace con tono elevado) o simplemente exhala, sobre todo en entornos cerrados sin ventilación.

En lo que concierne a la seguridad alimentaria, la OMS recomienda mantener buenas prácticas higiénicas (igual que antes de la pandemia) al conservar, preparar y manipular los alimentos, extremando las precauciones a la hora de lavar verduras y frutas para garantizar la desinfección, sobre todo si se van a consumir crudas.





¿Cómo se lavan las frutas y verduras antes de ingerirlas/prepararlas?



Hay que lavarlas bajo el grifo, aunque se vayan a pelar, para evitar que la contaminación pase del cuchillo al alimento; es conveniente usar cepillos específicos para lavar las frutas de cáscara dura (melón, sandía...) o algunas verduras (pepino, calabacín...); después se deben secar con papel de cocina.



Si solemos comer fruta cruda con piel, verdura cruda (lechuga, espinacas, coliflor, brócoli ...) o verdura cruda con piel (calabacín, pepino, ...) se deben sumergir 5 minutos en agua fría potable con 1 cucharadita de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. En la etiqueta debe poner: “apta para uso alimentario” o “apta para la desinfección de agua de bebida”. Hay que hacer un buen aclarado con agua fría y a continuación si no se van a consumir de inmediato, refrigerar.

No hay que mezclar lejía con otros productos como lavavajillas u otros productos de limpieza o usar estos con el fin de lavar frutas y verduras (pueden meterse en el alimento elementos tóxicos). La lejía debe almacenarse en un armario fuera del alcance de los niños sin que pueda afectarle el calor y conservarla en un recipiente de plástico opaco bien cerrado.

Agua de consumo humano:

El virus que provoca la COVID-19 no se ha detectado en el agua de consumo.

Beber, cocinar, ducharse o lavarse las manos con agua del grifo, no supone ningún riesgo de contagio pues los tratamientos habituales a los que es sometida eliminan al virus y otros gérmenes que pueden transmitir enfermedades a través del agua.

Si deseamos beber agua de una fuente pública hay que lavarse las manos antes y después de tocar el grifo o el pulsador, además de evitar que nuestra boca entre en contacto con el grifo.

También hemos de ser cuidadosos a la hora de rellenar botellas en dichas fuentes de tal manera que no tengan contacto con el grifo.

Debemos recordar que el agua del grifo es segura, muy económica y representa un coste ambiental muchísimo menor que el consumo de agua embotellada.





Bebe agua del grifo, es segura, muy económica y representa un coste ambiental mucho menor que el consumo del agua embotellada

2. Compra segura y saludable

Como los mercados y supermercados son sitios en los que vamos a tener que compartir espacio y tiempo, y aunque todos debemos llevar mascarillas, no es aconsejable estar más tiempo del imprescindible en ellos, por lo menos mientras dure la pandemia. Quedarán para un futuro, esperamos cercano, los paseos relajados por mercados tradicionales para charlar con conocidos y preguntar sin prisas a los comerciantes cuál es la verdura o fruta de temporada que tienen más fresca y con buen aspecto.

Para ello, aconsejamos hacer una lista de compra en casa e ir en días y horarios poco concurridos, además de ir al mercado o al súper, sin hambre (está demostrado que si tenemos hambre compramos más).

Esto reza también para los niños, pues será difícil que no nos pidan galletas o cereales azucarados de desayuno con los personajes de la última película Disney, como reclamo de un poder atrayente sin igual, si los llevamos con el estómago vacío.

Las compras “on line” son un recurso para todos aquellos núcleos familiares — o personas que viven solas— que están en aislamiento por haber dado positivo.

Sé siempre educado, paciente y amable, ya que estamos viviendo una situación que genera incertidumbre por lo que es necesario, más que nunca, respetar a las personas que tenemos cerca y comprender con empatía los problemas que todos tenemos en el devenir de cada día. Estamos seguros de que la cooperación, la colaboración y la bondad, logran superar las dificultades que surgen en las situaciones difíciles como son los desastres naturales y las pandemias.

En el supermercado o en el mercado tradicional debemos extremar las mismas normas preventivas que en cualquier otro lugar por ser sitios cerrados con bastante afluencia de personas:



Lávate las manos a fondo o usa gel desinfectante antes de entrar y al salir



Usa adecuadamente la mascarilla



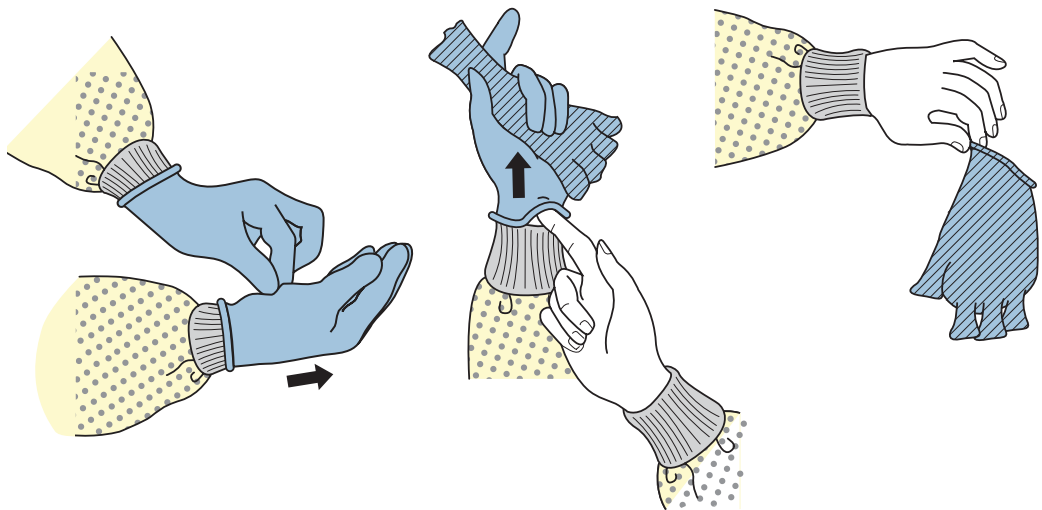
Desinfecta los mangos o barras de las cestas o carritos antes de comprar



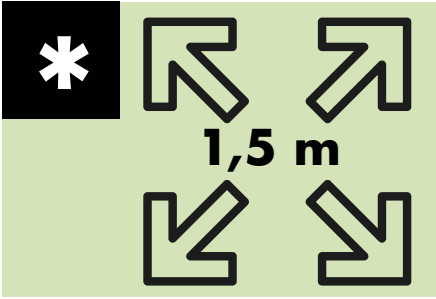
Usar el carro propio o una bolsa reutilizable es también una buena idea, asegurándose de que están limpios antes de cada uso

Es conveniente usar guantes desechables para tocar alimentos no envasados, como frutas y verduras, y cuando lo indican los establecimientos de alimentación. No deben ponerse con antelación (se contaminan antes de llegar) y pueden dar una falsa sensación de protección puesto que, si tocamos superficies contaminadas y a continuación la cara, el riesgo es el mismo que si no llevásemos guantes. Los guantes se ponen con las manos limpias, lo más cerca posible del momento en que vas a manipular alimentos. Al quitártelos, ten en cuenta que la parte exterior puede estar contaminada, por lo que es importante evitar el contacto de la mano desnuda con la cara externa de los guantes.

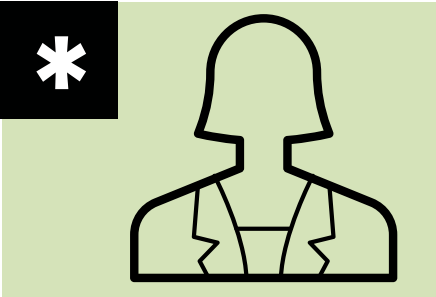
Te ofrecemos un esquema visual y un vídeo en el que se explica muy bien cómo hacerlo:
<https://www.youtube.com/watch?v= IUDdrPm9Kw>



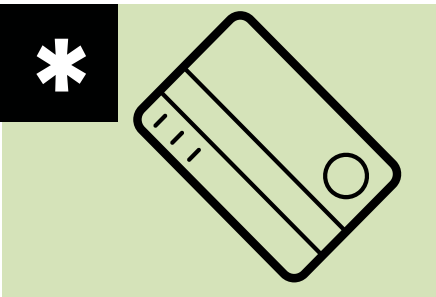
Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) U.S.



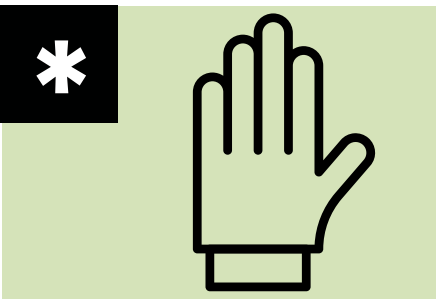
Mantén la distancia a partir de 1,5 m



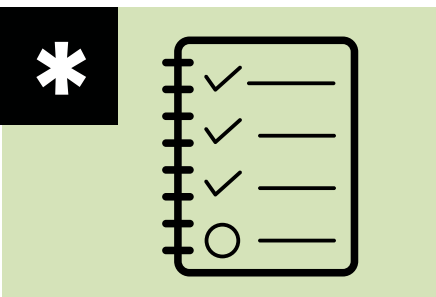
Evita tocar la cara



Paga con móvil o tarjeta



Usa guantes solo cuando sea necesario y ten precaución al retirarlos



Piensa lo que necesitas antes de tocar alimentos y envases, y abrir neveras

**Si te entra tos o vas a estornudar:
cúbrete la boca con el codo flexionado o
con un pañuelo. Si se utiliza un pañuelo,
hay que desecharlo inmediatamente tras
su uso y lavarse las manos o usar gel
desinfectante**



Ten presente que la cerveza, el vino y la sidra, son bebidas alcohólicas y por tanto pueden provocar adicción, cáncer, alterar la conducta y la memoria, problemas cardiovasculares, daños en el hígado y producir malformaciones graves en el feto. Además, contribuyen a aumentar el nº de calorías diarias sin que produzcan saciedad; son calorías vacías que pueden aumentar la cantidad de grasa corporal. También están implicadas, como bebidas alcohólicas que son, en muchos accidentes de tráfico y en delitos violentos.



Escoge las versiones integrales de productos como el arroz, el pan y la pasta. Son más saludables que las versiones “blancas”, más nutritivos y tienen mucha más fibra.




Antes de comprar pesadas garrafas o packs de botellas de agua mineral, recuerda que el agua del grifo es segura, sostenible y muy económica. Bebe agua en función de tu sed. En personas sanas no es necesario forzarse a beber sin sed una cantidad concreta de agua.

Al volver a casa lávate las manos, antes y después de coger y almacenar los productos adquiridos. Para evitar que al tocar un envase que pudiera estar contaminado, aunque el riesgo es muy bajo, el virus pase al sistema respiratorio (por ejemplo, al tocarse con las manos la cara), se deben extremar las medidas de higiene, desechando, siempre que sea posible, el embalaje exterior (por ejemplo, el cartón externo cuando dentro hay embalaje de plástico) prestando atención a la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Como precaución adicional, los envases de cristal, de plástico y latas, pueden limpiarse con agua y jabón (no con desinfectante).





Es posible que tengamos la despensa algo más llena de lo habitual, aunque siempre ha estado asegurado el suministro de alimentos, incluso en los meses de confinamiento, por eso ofrecemos los siguientes consejos:



Tener bien ordenados el frigorífico, el congelador y los armarios. Pon los productos de fecha de caducidad o consumo preferente más corta en primer término.



Echar un vistazo o tener un listado en una libreta o en un archivo de texto en el móvil de los productos que tenemos almacenados para leerlo antes de hacer la lista de la compra habitual.



Planificar los menús de toda la semana según los alimentos que hay en casa porque la improvisación suele acompañarse de la adquisición de productos hiperprocesados o de consumo rápido, que pueden ser más caros y no tan saludables como los alimentos frescos sin procesar.

3. Comer en familia

Comer en familia constituye un punto de encuentro en la vida diaria con cada uno de sus miembros, lo que supone escuchar a nuestros seres queridos, preocuparnos por sus sentimientos, enseñar a nuestros hijos a saber expresarlos y mostrar, con nuestro ejemplo, las normas habituales de educación que normalmente adoptamos en nuestra sociedad, haciendo de la mesa un espacio tranquilo, divertido y ameno, en el que dar voz a los niños para que puedan contarnos sus vivencias, sus preocupaciones y sus alegrías.

No es el momento de sermones sobre lo que es o no es saludable (la comida ya está preparada), no es el momento de decir a los niños que se han de acabar el plato ni es el momento de obligarles a comer algo que no les gusta. El ambiente debería de ser distendido, alegre y comunicativo, sin gritos ni peleas.

No obstante, no podemos pensar en estos tiempos de incertidumbre que nos ha tocado vivir en hacer reuniones cada fin de semana de 10, 12 o más personas como podía ser frecuente antes de la pandemia. Por eso, uno de los consejos que podemos dar es que respetemos los límites que las autoridades sanitarias hayan recomendado en cada territorio o localidad.





Una tendencia que no es adecuada, fácilmente observable actualmente, es la prisa con la que se ingieren los alimentos, algo que puede ser un factor que impida reconocer aromas, sabores y apreciar texturas, además de impedir el reconocimiento de los signos de saciedad, y comamos más de lo necesario, ya que una vez iniciada la liberación de grelina, hormona estimulante del apetito, entre otras funciones, puede tardar de 20 a 30 minutos en bajar a su nivel basal. Por eso, conversar tranquilamente, dejando el cubierto en la mesa, entre bocado y bocado, nos ayuda en dos sentidos: el comunicacional y en el fisiológico.



Antes de realizar cualquier comida, en casa o en el restaurante, debemos tener claro que los móviles, tabletas, ordenadores y televisión deben estar desconectados y en silencio, sin avisos sonoros por notificaciones. Lo más aconsejable es dejarlos lejos, en el dormitorio, por ejemplo, para evitar la tentación de consultar el último correo, el último mensaje o la duda que surge en la mesa sobre el nombre del protagonista de la última película de moda.



Debemos evitar cuando estamos todo el día en casa, algo que fue necesario durante el confinamiento, picotear muy a menudo a base de snacks o tentempiés o pequeños bocados en ocasiones sin que nos lleguemos a sentar. En el caso de que no podamos evitar caer en la tentación por la causa que fuere, el picar algo que no sea un alimento insano sería la opción más aconsejable. Algunas ideas en la siguiente página.



Si las consignas para las reuniones no están claras o no las hay, lo más sensato es no superar la cifra de seis, lo que en principio alcanza a dos abuelos, dos niños y la pareja. Pasadas unas 2-3 semanas, podría hacerse de nuevo otra comida familiar, pero en este caso con los otros dos abuelos. Las variaciones pueden ser tantas como tipos de familia hay actualmente.



Tomatitos cherrys, palitos cortados de zanahoria o de apio, medio plátano, 3 o 4 fresas, un pepinillo, unas olivas, una manzana, una pera o cualquier otra pieza de fruta, unos higos (secos si ya no hay de temporada), un puñadito de frutos secos sin sal, un vaso de gazpacho suave, una taza de caldo con poca sal, medio huevo duro, una pequeña rebanada de pan integral untada con tomate, con humus, con aguacate o con trocitos de tofu marinado o con trocitos de queso fresco sin sal.



No te olvides que los frutos secos sean naturales o ligeramente tostados: no engordan, son buenos alimentos y muy saludables, siempre que no lleven sal añadida, estén recubiertos de miel o chocolate, o estén fritos. Su consumo se relaciona con la prevención de algunas enfermedades crónicas. Hablamos de nueces, avellanas, almendras, pistachos, piñones, anacardos, etc. No confundir con frutas secas como las pasas, orejones, higos secos, ciruelas pasas, etc. que pueden ingerirse en algunas circunstancias sin mayores problemas.



Si a tu familia le gustan los lácteos, recuerda que muchos se ofertan con azúcar añadido por lo que no son para un consumo diario, aunque estén “disfrazados” de sanos, al etiquetarse con alegaciones del tipo “ayudan a tus defensas” o “te ayudarán a crecer”, sellos 0.0 (no se refieren al azúcar, se refieren a la grasa —se elaboran con leche desnatada—), incorporar imágenes de frutas (llevan muy poca o nada porque con letra pequeña figura la palabra “sabor”); estamos hablando de leches fermentadas, batidos, yogures líquidos, yogures con sabores, yogures con fruta, etc. A este respecto, hay que saber también que las leches “de crecimiento” no son necesarias y pueden ser un factor para una futura obesidad.

Debemos considerar que comer en familia en casa tiene más ventajas que hacerlo en un restaurante, por la posibilidad de ser indulgentes, tomar alimentos que no son del todo saludables (sobre todo postres muy azucarados, aunque sean “caseros”) e ingerir muchas más calorías de las que necesitamos por la excelente presentación, por la mayor cantidad de comida que se presenta delante de nuestra vista y el disfrute de nuevos sabores que tendrá lugar. Por todo ello, aunque comer fuera de casa puede ser muy enriquecedor y divertido, no es recomendable hacerlo con tanta frecuencia como sucede en nuestra sociedad. Además, en las actuales circunstancias, supone un riesgo añadido, aunque bajo, si se siguen los consejos de las autoridades sanitarias de cada territorio.

Comer en familia puede prevenir el sobrepeso y los trastornos de conducta alimentaria, además de estimular el mayor consumo de alimentos saludables como frutas y verduras. Si se mantienen hábitos adecuados desde la primera infancia es posible “neutralizar” o aminorar el ambiente negativo del entorno alimentario y social en el que estarán inmersos cuando sean adolescentes y jóvenes.

Cocinar en familia es compartir tiempo y tareas agradecidas con resultados visibles que exaltan los sentidos. A las personas que viven solas les cuesta cocinar platos elaborados y tienden más a comprar comida preparada e hiperprocesados. Las largas jornadas laborales junto al tiempo invertido en trayectos, no facilita los guisos tradicionales. Además, la adopción de rutinas como poner y recoger la mesa, lavar los platos y tras comer, realizar la higiene oral, es otra consecuencia favorable más que tiene comer en familia.

También se ha descrito una mayor seguridad emocional, autoestima y sensación de control sobre sus vidas, además de ser más proclives a mostrarse solidarios y empáticos con los más débiles, colaborando en tareas sociales.

En la infancia formamos recuerdos que pueden durar toda la vida y entre ellos están los relacionados con las experiencias vividas en las comidas familiares, a través de los 5 sentidos; por eso el olor de un plato concreto de nuestra infancia queda registrado en la memoria durante toda la vida y puede condicionar en cierta manera lo que escogemos al alimentarnos. El cine (*Ratatouille*) y la literatura (*Proust*) han reflejado estos hechos con brillantez.

Entre semana, quizás sea la cena la ingesta en la que sea más fácil coincidir todos los miembros de una familia; además es una oportunidad para acabar de manera tranquila la jornada de una manera unida y el momento clave para comentar las vicisitudes del día.



Es conveniente tener siempre a mano en la mesa una jarra de agua para acostumbrar a los niños a tomar agua en lugar de bebidas azucaradas o con edulcorantes sintéticos, sean zumos o refrescos con o sin gas. En la nevera, sobre todo en verano, podemos tener siempre botellas (mejor de cristal) o jarras con agua (ten en cuenta que la del grifo es segura, barata y sostenible). Debemos recordar que muchas bebidas con aspecto saludable (nuevas aguas saborizadas o aromatizadas y bebidas isotónicas, sobre todo) también llevan azúcar o edulcorantes sintéticos que no educan el sabor.

¿Qué sucede con las mascotas?

Se han descrito muy pocos casos de mascotas, incluidos perros y gatos, infectadas por el SARS-Co-V2, casi todos tras haber estado en contacto estrecho con personas también infectadas. No se les considera motor de la pandemia, pero es aconsejable dar varios consejos: Lavarse las manos después de acariciarlos, darles de comer o tocar sus juguetes o enseres. También es conveniente evitar besarlos, dejar que nos laman o compartir comida. Las personas que estén enfermas con COVID-19 y tengan factores de riesgo deberían limitar el contacto con mascotas y estas no deberían interactuar con personas ajenas al núcleo familiar.

**Quando interactues con tus mascotas,
sigue estas recomendaciones higiénicas básicas:**



**Limpiate las manos
antes y después**



**Sirve su comida
de forma adecuada**



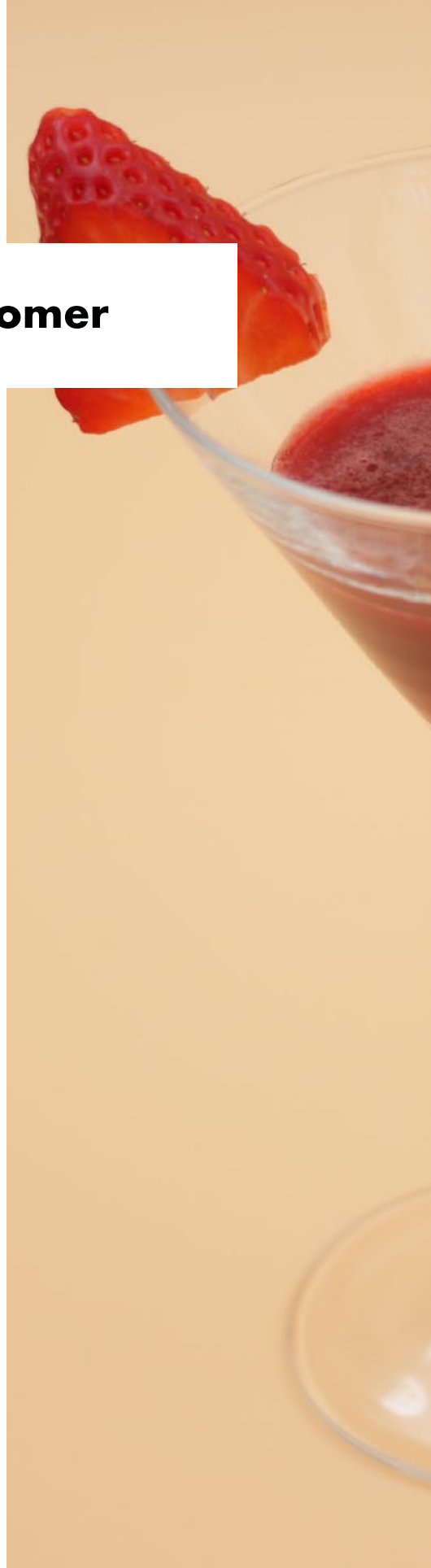
**Evita besos y
lametazos**


4. Distintos modos de comer

Actualmente hay numerosas opciones de consumo que nos ofrece nuestro entorno social: comida en casa, restaurantes de comida rápida, máquinas expendedoras de productos, comida casera en fiambra o táper para llevar al trabajo, restaurantes clásicos, restaurantes temáticos, restaurantes étnicos... opciones con las que nos enfrentamos, en ocasiones sin la suficiente información para efectuar elecciones adecuadas.

A pesar de la gran disponibilidad alimentaria en nuestro entorno encontramos malnutrición (por alimentación en exceso) tanto en niños como en jóvenes y adultos, en forma de considerables tasas de sobrepeso y obesidad, al contrario de lo que sucede con la malnutrición por falta de alimento (hiponutrición) en muchas zonas desfavorecidas del planeta.

El celebrar cumpleaños, aniversarios o cualquier fiesta en general, en parques, jardines o patios es una gran idea para poner más difícil al virus el contagio, siempre guardando las distancias mientras nuestras autoridades sanitarias lo indiquen y extremando las medidas higiénico-sanitarias habituales.





No obstante, hay que recordar que **la comida es un elemento lúdico más en las fiestas, menos importante, en nuestra bien provista sociedad**, que la ocasión para reír, jugar, patinar, disco volador, cantar, bailar, hacer teatro, tocar instrumentos musicales, disfrazarse, pintar, hacer manualidades o cualquier otra actividad que sea amena y susceptible de hacerla en común.



Debemos, eso sí, utilizar platos, vasos y cubiertos reutilizables, calcular bien las cantidades para no desperdiciar alimentos y reciclar las sobras.



Cortar rodajas de limón y de naranja para enganchar en el borde de los vasos de agua es una manera de diferenciar la bebida de un día normal, o elaborar aguas saborizadas, sin tener que recurrir a los insanos refrescos...

En esta web encontrarás un PDF con muchas ideas sobre refrescos caseros saludables: <https://nortesalud.com/nuevo-ebook-refresco-casero-2017/>



Es el momento de probar alimentos que no son habituales, pero tienen un aspecto colorido y festivo, de cocinar preparaciones de otros países, de dar forma divertida a frutas,... En internet encontrarás multitud de ejemplos para abandonar la tradición de ofrecer en fiestas alimentos insanos. La imaginación al poder.

5. Mejoremos el mundo comiendo

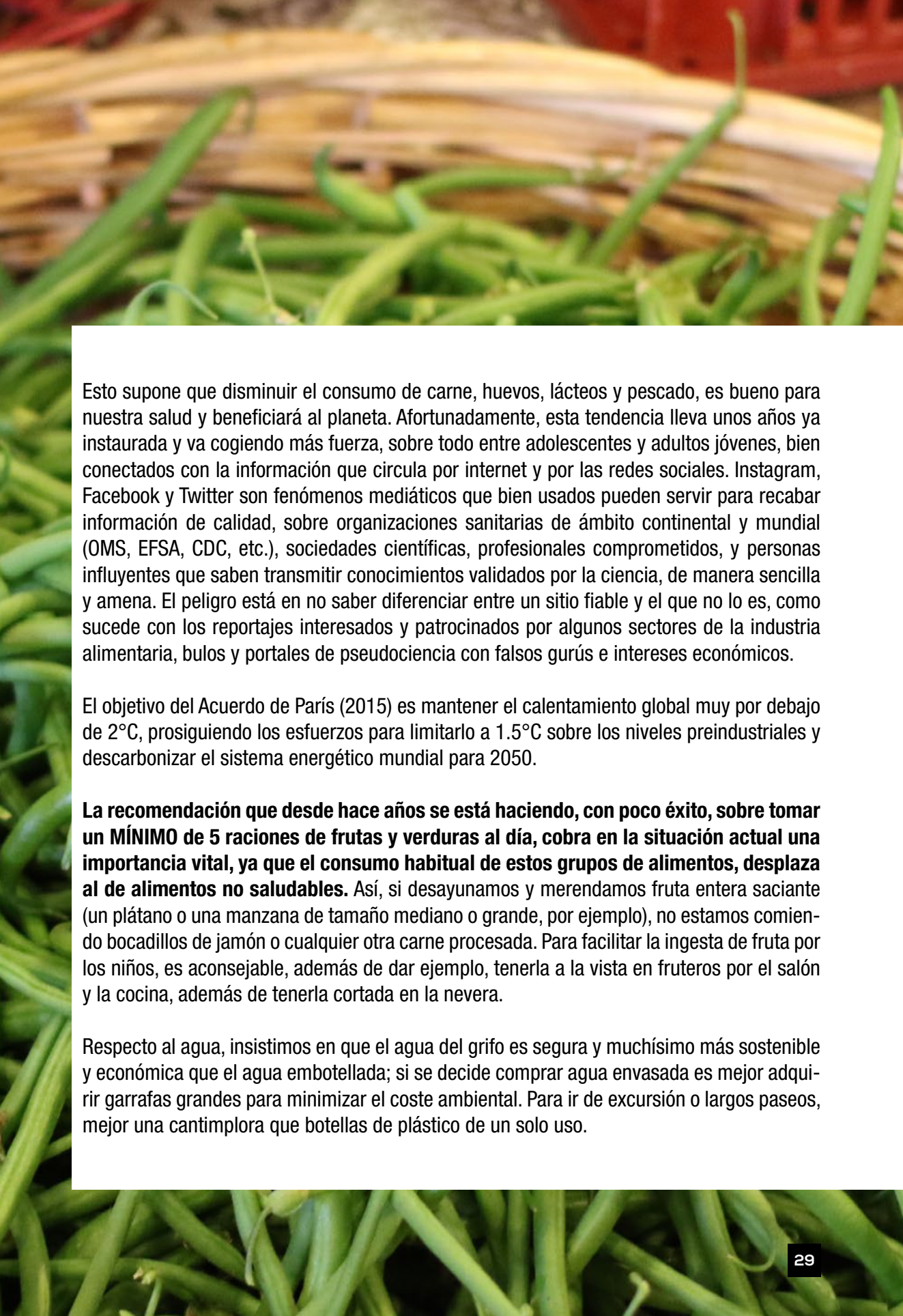
La comunidad científica afirma, sin ningún género de duda, que la pandemia está relacionada con la presión ambiental que los seres humanos están sometiendo a la naturaleza, lo que favorece la transmisión de virus patógenos entre especies animales.

El título de este capítulo nos lleva a enunciar una frase que debemos grabarnos en nuestra mente si de verdad queremos dejar a nuestra infancia un mundo habitable y mejor:



Comer más vegetales y menos animales es una prioridad medioambiental





Esto supone que disminuir el consumo de carne, huevos, lácteos y pescado, es bueno para nuestra salud y beneficiará al planeta. Afortunadamente, esta tendencia lleva unos años ya instaurada y va cogiendo más fuerza, sobre todo entre adolescentes y adultos jóvenes, bien conectados con la información que circula por internet y por las redes sociales. Instagram, Facebook y Twitter son fenómenos mediáticos que bien usados pueden servir para recabar información de calidad, sobre organizaciones sanitarias de ámbito continental y mundial (OMS, EFSA, CDC, etc.), sociedades científicas, profesionales comprometidos, y personas influyentes que saben transmitir conocimientos validados por la ciencia, de manera sencilla y amena. El peligro está en no saber diferenciar entre un sitio fiable y el que no lo es, como sucede con los reportajes interesados y patrocinados por algunos sectores de la industria alimentaria, bulos y portales de pseudociencia con falsos gurús e intereses económicos.

El objetivo del Acuerdo de París (2015) es mantener el calentamiento global muy por debajo de 2°C, prosiguiendo los esfuerzos para limitarlo a 1.5°C sobre los niveles preindustriales y descarbonizar el sistema energético mundial para 2050.

La recomendación que desde hace años se está haciendo, con poco éxito, sobre tomar un MÍNIMO de 5 raciones de frutas y verduras al día, cobra en la situación actual una importancia vital, ya que el consumo habitual de estos grupos de alimentos, desplaza al de alimentos no saludables. Así, si desayunamos y merendamos fruta entera saciante (un plátano o una manzana de tamaño mediano o grande, por ejemplo), no estamos comiendo bocadillos de jamón o cualquier otra carne procesada. Para facilitar la ingesta de fruta por los niños, es aconsejable, además de dar ejemplo, tenerla a la vista en fruteros por el salón y la cocina, además de tenerla cortada en la nevera.

Respecto al agua, insistimos en que el agua del grifo es segura y muchísimo más sostenible y económica que el agua embotellada; si se decide comprar agua envasada es mejor adquirir garrafas grandes para minimizar el coste ambiental. Para ir de excursión o largos paseos, mejor una cantimplora que botellas de plástico de un solo uso.

En nuestra sociedad hay abundancia de alimentos de tal manera que podemos encontrar casi cualquier producto en no importa qué estación del año, es decir, se comercializa más de lo que realmente necesitamos consumir. Además, **hay un exceso de hiperprocesados insanos que son en gran parte responsables de otra “pandemia”: la obesidad.** El exceso de oferta alimentaria implica un despilfarro de comida que debemos gestionar mejor. Por ello, en estos momentos de alerta sanitaria, teniendo asegurado el suministro de alimentos, tal y como hemos comprobado durante el confinamiento, debemos evitar hacer acopio de productos, sean básicos, como el arroz, la harina, la pasta y las legumbres, o de otro tipo.

Para producir alimentos necesitamos grandes cantidades de agua: la carne es el producto que más litros precisa:

15.400 litros de agua para producir 1 kilo de ternera

8.700 litros para 1 kg de cordero


6.000 litros para 1 kg de cerdo

4.300 litros para 1 kg de pollo

En definitiva, hoy día sabemos que un 70% de la huella hídrica* a nivel mundial se relaciona con lo que ingerimos, según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

* La huella hídrica (HH) es un indicador medioambiental que define el volumen de agua dulce total usada para producir los bienes y servicios que habitualmente consumimos (como individuo, comunidad o empresa).





La carne roja y las carnes procesadas no solo suponen una huella terrible para el planeta, es que, además, son alimentos que consumidos en exceso suponen un incremento de riesgo de cáncer, con evidencia más firme para las carnes procesadas; el consumo de ambos tipos de carne también se asocia a otros problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, exceso de peso, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, etc.

Por estos motivos, el consumo de carnes procesadas, si es que se consumen, debe ser ocasional (una o dos veces al mes, por ejemplo); la ingesta de carne roja, si hay hábito de consumirla, no debería ser mayor de una o dos raciones por semana.

Carnes rojas: carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo, cabra, venado, jabalí, perdiz, codorniz, faisán, pato y ganso.

Carne procesada: aquella que ha sido tratada de alguna manera para preservarla o darle sabor a través de la salazón, curado, fermentación y ahumado; en general comprende todo tipo de embutidos y fiambres como jamón cocido, jamón serrano, jamón ibérico, lomo embuchado, chorizo, chistorra, salami, salchichón, fuet, butifarra, sobrasada, salchichas, mortadela, morcilla, cabeza de jabalí (fiambre), chóped, pechuga de pavo (fiambre), cecina (o cualquier otra carne seca), beicon, panceta, etc.

También se considera carne procesada la que está añadida a salsas y cualquier carne en conserva: corned-beef, paté, etc.

CONSEJOS:

*comprar un pollo o pavo asado (o hacerlo en casa) para usarlo como relleno para bocatas o para añadir a ensaladas durante toda la semana.

* sustituir carnes rojas y/o procesadas por legumbres (humus de garbanzos, de lentejas, de judías blancas, de guisantes, etc.), crema de berenjenas y pimientos asados, skordaliá (crema de almendras, pan y ajo), paté de champiñones, muhammara (crema de pimiento con nueces), paté de aceitunas (olivada o tapenade), queso, huevo (en tortilla o duro), pescado, etc.

¿No me faltará hierro si me hago vegetariano o vegano?

Además de ser mucho más sostenible y respetuosa con el planeta, actualmente, está totalmente aceptado que la dieta vegetariana y la dieta vegana, si están bien planificadas por un dietista-nutricionista, son compatibles con una buena salud y un desarrollo óptimo en cualquier etapa de la vida, sea la infancia, el embarazo, la lactancia o la vejez. Además, proporciona beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades, siempre que se incluyan todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Tanto en la dieta vegetariana como en la vegana, es necesario suplementar SIEMPRE la vitamina B 12, para evitar enfermedades peligrosas. Está claro que una dieta vegetariana mal orientada, igual que sucede con cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, puede acarrear problemas sobre la salud y el crecimiento; solo hay que fijarse en las tremendas cifras de sobrepeso y obesidad de miles de niños, adolescentes, jóvenes y adultos que tienen sobrepeso y obesidad.

Al vegetariano también se le puede denominar ovolactovegetariano ya que en su dieta acepta huevos, lácteos y derivados. La preocupación por el bienestar animal es una de las razones por las que muchas personas están llevando a cabo la transición de una dieta omnívora a una dieta vegetariana o vegana.

En la dieta vegana (o vegetariana estricta) no entran: carne, pescado, lácteos, huevos, miel ni cualquier alimento que tenga un origen animal; además, la persona vegana no lleva prendas de lana ni zapatos de piel; es decir, se abstiene de usar productos y servicios de origen animal, sean alimentos, vestidos, cosméticos, experimentación biomédica, etc. El veganismo es una postura ética y filosófica que no solo está enfocada a la alimentación.

La proteína de algunos vegetales es tan completa como la de origen animal: por ejemplo, la proteína de algunas legumbres (garbanzos, soja, alguna variedad de judía seca...); por eso, podemos sustituir la carne (comemos demasiada) por legumbres. Se pueden tomar 3 o 4 veces por semana. Es recomendable que se remojen unas 6-12 horas antes de una buena cocción, para tomarlas, incluso desde una temprana edad (6-7 meses de vida).

A largo plazo, en general, las personas vegetarianas tienen un buen estado de salud y muestran mejores indicadores clínicos y analíticos que los omnívoros:

- Hipertensión arterial con menos frecuencia
- Un control mejor de la glucemia en ambos tipos de diabetes
- Cifras más bajas de colesterol total y del colesterol “malo” (LDL)
- Menor incidencia de cánceres como el de mama, próstata, páncreas y de colon
- Menor tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- Menor índice de masa corporal (IMC), algo a tener muy en cuenta ya que entre un 60 y un 70 % de la población general tiene sobrepeso u obesidad.



¿Puede pedir una familia menú vegetariano o vegano para su hijo en el colegio?

La Agencia de Salud Pública de Cataluña, en respuesta a la petición del Departamento de Educación y en base a la evidencia científica, apoya que en todas las escuelas se ofrezca un menú vegetariano o vegano para aquellas familias que lo pidan, igual que sucede con otras demandas (intolerancias alimentarias, culturales o religiosas). Si las condiciones organizativas o locales de la cocina no pueden responder de manera adecuada, hay que facilitar los medios de refrigeración y calentamiento convenientes para consumir con seguridad el menú que la familia ha preparado para el niño.



Dieta Flexitariana

La dieta flexitariana se basa principalmente en alimentos de origen vegetal pero opcionalmente puede incluir cantidades modestas de pescado, carne, huevos y productos lácteos. Sería un modelo de dieta más fácil de seguir por los omnívoros clásicos para poder cumplir los objetivos marcados acerca de la sostenibilidad del planeta.



¿Son mejores los alimentos ecológicos?

Los alimentos etiquetados como ecológicos no son más sostenibles ni más saludables; suelen ser más caros lo que supone una barrera económica para familias vulnerables que piensan que no pueden comprar las mejores frutas y verduras para sus hijos y deben adquirir las convencionales de calidad inferior y con cantidades peligrosas de pesticidas, algo que es injusto y falso. De hecho, al necesitar más terreno que un cultivo tradicional para producir la misma cantidad de alimento, son menos sostenibles. Además, los alimentos ecológicos pueden ser menos seguros desde el punto de vista de la seguridad alimentaria.

Si quieres ayudar al planeta y disminuir tu huella hídrica, cuida lo que consumes.



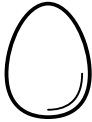
Vaso de leche
200 litros



1 taza de café
140 litros



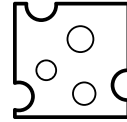
250 g carne ternera
4.000 litros



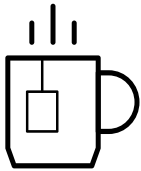
1 huevo
135 litros



1 tomate
13 litros



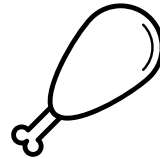
20 g queso
100 litros



1 taza de té
35 litros



1 par de zapatos de piel
8.000 litros



1/4 de pollo
1.100 litros



La agricultura ocupa el 40 % de la tierra global, con sus tierras de cultivo y pastos para ganados, lo que hace que los agroecosistemas sean los ecosistemas más grandes del planeta.



La producción de alimentos es responsable del 30 % de las emisiones globales de gases de efecto invernadero y el 70 % del uso de agua dulce.



La conversión de tierras para la producción de alimentos es el principal factor de pérdida de biodiversidad.

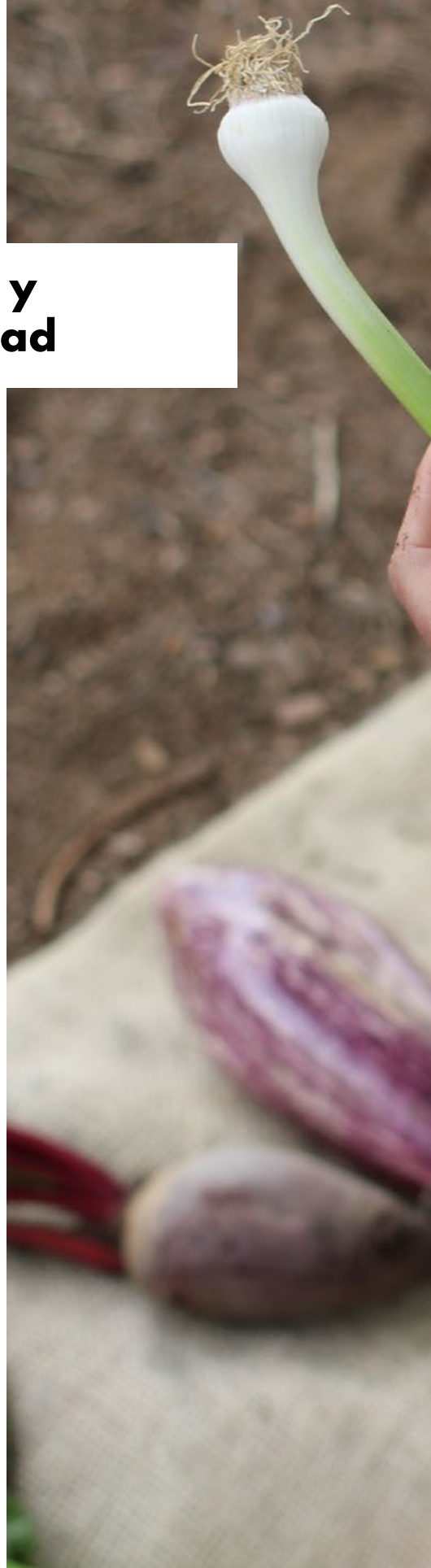
En definitiva, comiendo más vegetales y menos animales, y no desperdiciando alimentos, podemos contribuir a dejar a nuestra descendencia un planeta más habitable en el que vivamos en paz y armonía, un mundo con más recursos naturales, en el que no convivan de manera paradójica hambre y obesidad, y suframos el azote de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, afecciones cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias.

6. Alimentos locales y restauración de calidad

El sistema alimentario no puede resistir a crisis de cualquier orden —como la pandemia de covid-19— si no es sostenible. La producción de alimentos, su transporte, los residuos que se generan, las elecciones alimentarias y el desperdicio de lo que no consumimos, ejerce un tremendo impacto sobre la Tierra.

Para minimizarlo es recomendable escoger alimentos de temporada, frescos y de proximidad, sobre todo hortalizas, frutas, legumbres (garbanzos, lentejas, alubias o judías, guisantes, habas y soja), semillas, frutos secos; y con bastante menos presencia en la cesta de compra, en la mesa y en el restaurante, leche, queso, huevos, pescado y carne. Los alimentos de temporada se recogen en su punto óptimo de maduración respetando los ciclos de la naturaleza. El concepto de proximidad puede entenderse de varias maneras:

- 1) Local:** payeses y cooperativas de agricultores de la zona, de la comarca o región, con el mínimo posible de intermediarios.
- 2) Provincial** (máximo de 100 km) o territorial (Cataluña)
- 3) Proximidad peninsular** con islas y sur de Francia
- 4) Continental:** el producto no tiene que recorrer grandes distancias transoceánicas con el elevado coste ambiental que esto genera.





Así, no podemos olvidarnos de nuestros agricultores, nuestros campesinos y de nuestras granjas. Favorecemos de este modo los lazos entre el ámbito rural y urbano y los sistemas de producción y consumo. Por ello, debemos preguntar por el origen de los productos que adquiramos o leer la procedencia de conservas de alimentos saludables y tradicionales como legumbres, pimientos o espárragos, porque pueden estar envasados aquí, pero tener su origen en un país lejano como Perú, China o EEUU.



Por todos estos motivos, el escoger productos estacionales y de proximidad ayuda a la sostenibilidad de nuestro planeta y, así, en nuestras comarcas tenemos la inmensa suerte de contar con alimentos de calidad muy apreciable: manzanas de Gerona, guisantes y habas de Torrent, tomates de la Vall d'Aro, coles, calabacines y nabos de Mas Pla, arroz de Pals, cebollas de Figueres, setas de las Cadiretes, judías de Santa Pau, judías “ull ros” (el Pla de l'Estany y l'Empordà), avellanas de Bruñola y comarcas de Gerona, aceite del Empordà (Alt y Baix Empordà, Pla de l'Estany y Gerona), perdices, becardas y liebres de las Gavarres, gambas de Palamós, pescado de lonja desde Blanes a Llançà, angulas del Ter, erizos de Sant Feliu de Guíxols, pescado fresco de Palamós, anchoas de La Escala, lácteos de La Fageda, ternera de Gerona. Además, algo menos cercano, pero también de producción propia catalana son la pera de Lleida, clementinas de las Tierras del Ebro, Calçot de Valls, gallo del Prat, etc.



Como el hecho de comer es algo que debe ser placentero, además de saludable, en algunas ocasiones es lógico que vayamos a un restaurante, en compañía de nuestros familiares y amigos, para degustar platos con nuevos sabores y presentaciones. Recordemos que no son aconsejables, en general, los menús infantiles porque suelen ser desequilibrados, monótonos y muy calóricos; es la ocasión ideal para que los niños prueben nuevos platos que pueden ser similares a los de los adultos, pero con raciones más pequeñas que seguro podrá adaptar el cocinero o pedir platos para compartir, algo que es totalmente habitual en nuestros días.

En muchos establecimientos de nuestra comarca, podremos encontrar platos saludables cocinados con reconocida maestría: así, las legumbres, ya no se consideran comida de pobres y tienen un puesto de honor en nuestra cocina; las podremos encontrar en ensaladas, en guisos tradicionales de cuchara, acompañando a pescados o carnes blancas. En este esquema de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, se resumen las ventajas de consumir legumbres:

Consumir legumbres:

Ventajas económicas

- Baratas
- Excelente relación calidad / precio
- Accesibles
- Fáciles de conservar

Ventajas medioambientales

- Mejoramos la fertilidad del suelo de cultivo
- Su producción requiere muy poca agua

Ventajas gastronómicas

- Versatilidad
- Amplio recetario
- Muchas posibilidades culinarias

Ventajas nutricionales

- Ricas en fibra
- Ricas en proteínas
- Ricas en hidratos de carbono
- Bajas en grasas

Agencia de Salud Pública de Cataluña 2016



Participar en huertos particulares o comunitarios y en cooperativas de consumidores



Comprar en agrotiendas de cooperativas agrícolas



Visitar mercados municipales, de agricultores y tiendas de barrio

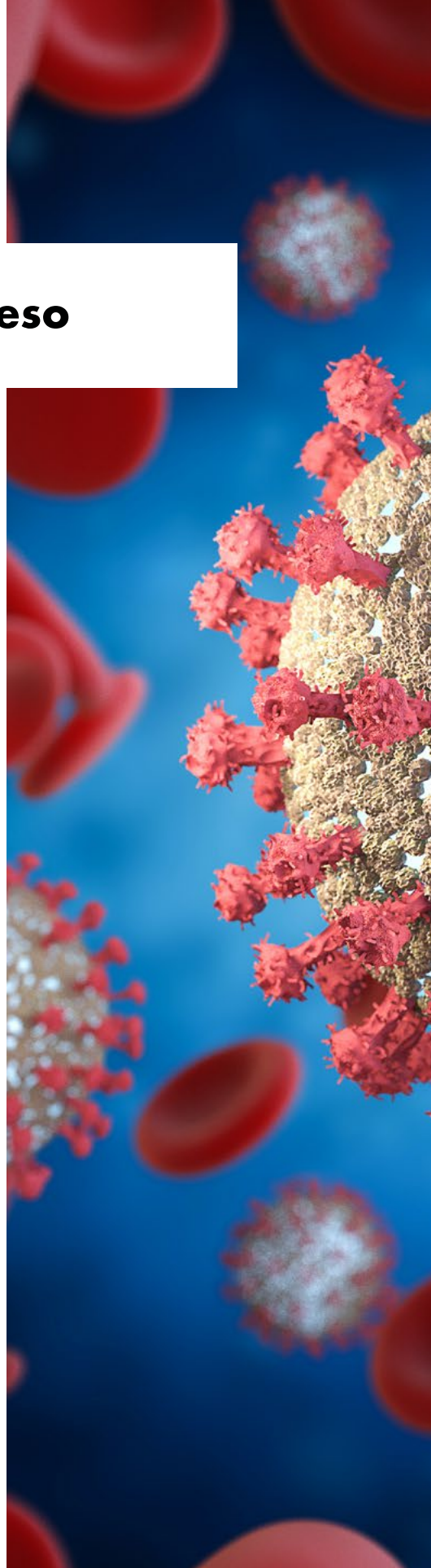


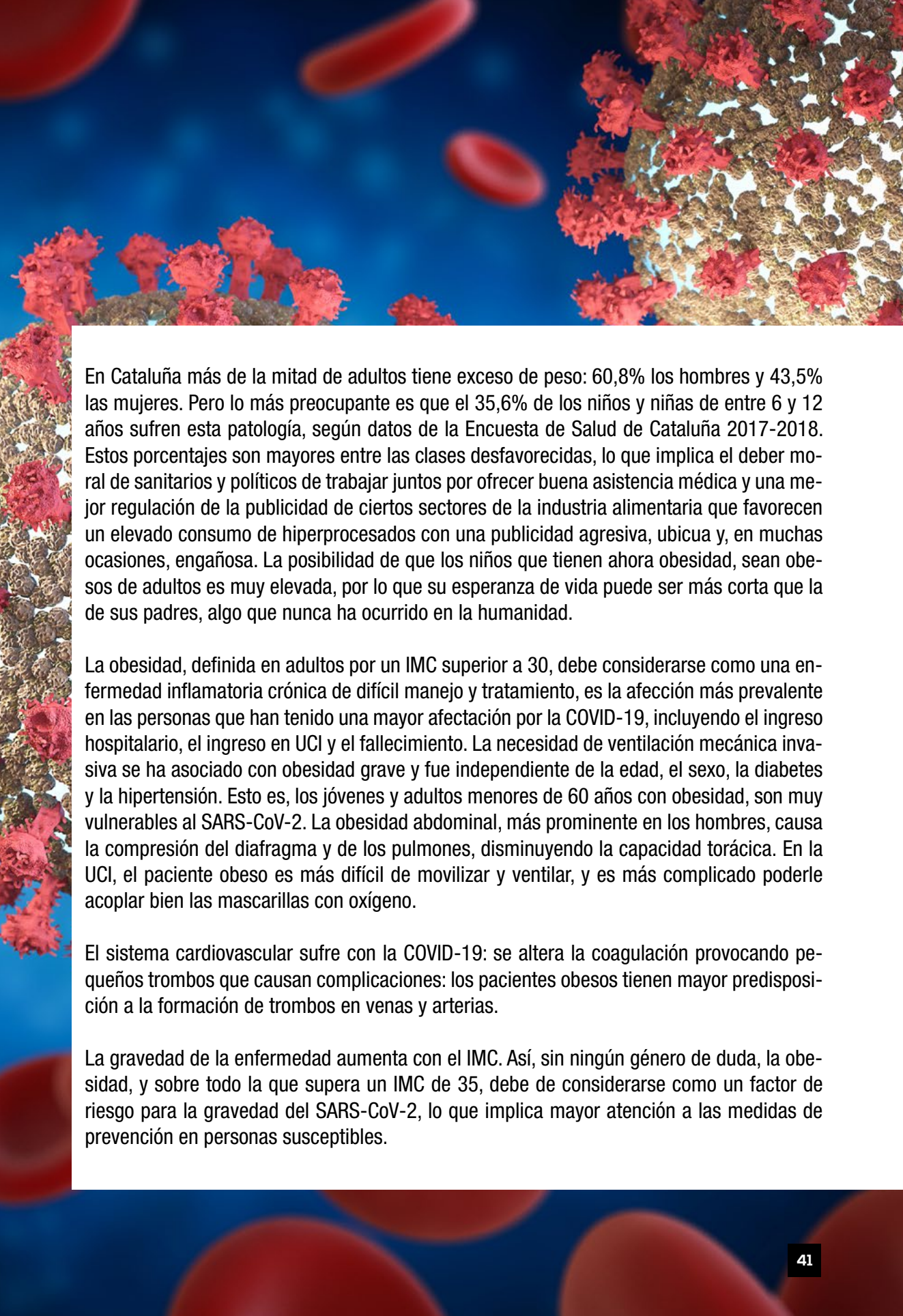
Conocer establecimientos de venta directa del productor

7. COVID-19 y sobrepeso

Casi todos hemos ganado peso durante la pandemia, y no poco, pues hay niños y jóvenes que han llegado a subir 6 y 7 kilos en los 2 meses y medio que duró el confinamiento. El aburrimiento y la ansiedad inherentes al miedo e incertidumbre que ha provocado la COVID-19, ha hecho que el consumo de productos insanos (patatas fritas y otros snacks similares, bollería, galletas, cerveza, etc.) se hiciera aún mayor de lo que ya era antes de la pandemia; este “comer emocional” y la falta de actividad física provocaron la tormenta metabólica perfecta, situación que no ha hecho más que agravar el ya importante problema de exceso de grasa corporal (es más correcto que hablar de exceso de peso) que afecta desde hace décadas a nuestra sociedad.

Las harinas blancas y levaduras tuvieron también un consumo muy elevado, mediado por la obligación de tener que entretener a niños que debían de estar confinados, de manera que la fabricación de bizcochos y pasteles caseros (engordan lo mismo que los industriales) se disparó.



A microscopic view of a cell membrane, showing a grid of brown and gold particles. Several red blood cells are visible, some in focus and others blurred in the background against a blue background.

En Cataluña más de la mitad de adultos tiene exceso de peso: 60,8% los hombres y 43,5% las mujeres. Pero lo más preocupante es que el 35,6% de los niños y niñas de entre 6 y 12 años sufren esta patología, según datos de la Encuesta de Salud de Cataluña 2017-2018. Estos porcentajes son mayores entre las clases desfavorecidas, lo que implica el deber moral de sanitarios y políticos de trabajar juntos por ofrecer buena asistencia médica y una mejor regulación de la publicidad de ciertos sectores de la industria alimentaria que favorecen un elevado consumo de hiperprocesados con una publicidad agresiva, ubicua y, en muchas ocasiones, engañosa. La posibilidad de que los niños que tienen ahora obesidad, sean obesos de adultos es muy elevada, por lo que su esperanza de vida puede ser más corta que la de sus padres, algo que nunca ha ocurrido en la humanidad.

La obesidad, definida en adultos por un IMC superior a 30, debe considerarse como una enfermedad inflamatoria crónica de difícil manejo y tratamiento, es la afección más prevalente en las personas que han tenido una mayor afectación por la COVID-19, incluyendo el ingreso hospitalario, el ingreso en UCI y el fallecimiento. La necesidad de ventilación mecánica invasiva se ha asociado con obesidad grave y fue independiente de la edad, el sexo, la diabetes y la hipertensión. Esto es, los jóvenes y adultos menores de 60 años con obesidad, son muy vulnerables al SARS-CoV-2. La obesidad abdominal, más prominente en los hombres, causa la compresión del diafragma y de los pulmones, disminuyendo la capacidad torácica. En la UCI, el paciente obeso es más difícil de movilizar y ventilar, y es más complicado poderle acoplar bien las mascarillas con oxígeno.

El sistema cardiovascular sufre con la COVID-19: se altera la coagulación provocando pequeños trombos que causan complicaciones: los pacientes obesos tienen mayor predisposición a la formación de trombos en venas y arterias.

La gravedad de la enfermedad aumenta con el IMC. Así, sin ningún género de duda, la obesidad, y sobre todo la que supera un IMC de 35, debe de considerarse como un factor de riesgo para la gravedad del SARS-CoV-2, lo que implica mayor atención a las medidas de prevención en personas susceptibles.



Todos estos argumentos no deben llevarnos a pensar que hay que adelgazar rápido con cualquier “dieta de choque” de moda para evitar una COVID-19 grave, porque puede ser peor el remedio que la enfermedad pues estas dietas pueden producir pérdida de masa muscular, vitaminas, minerales y, en definitiva, una peor respuesta inmunitaria.



Si queremos bajar de peso y eliminar grasa corporal, y no habíamos encontrado el momento y la situación personal conveniente, puede ser la hora de comenzar, claro está, pero siempre de manera lenta y controlada por un sanitario competente, preferentemente, un dietista-nutricionista, con el objetivo de mejorar la salud, pues nadie puede asegurar que bajar peso proteja activamente de la infección, algo que sí hará el seguir las medidas preventivas oficiales: mascarilla, distancia y lavado de manos.

Apéndice:

Prácticas de seguridad alimentaria

Da igual que un alimento sea insano o no; si no cumple unos criterios higiénico-sanitarios, nos estamos jugando una enfermedad seria como una salmonelosis.



1. No se debe servir la tortilla en el mismo plato que hemos usado para darle la vuelta: al quedar restos de huevo crudo aumenta el riesgo de salmonelosis (una de las intoxicaciones alimentarias más frecuentes).



2. Hay que recambiar los estropajos, bayetas y trapos de cocina con frecuencia: si no se desinfectan o se cambian (si huelen ya hay gérmenes) pueden extender los gérmenes a otras zonas de la cocina (encimeras, mesas, etc.). Consejos: ponerlo en el microondas un minuto, sumergirlo en agua con lejía de 10 a 30 segundos o meterlos en la lavadora cada 3 o 4 usos, como si fuera una prenda de ropa. Se deben conservar lo más secos posible; rotarlos es una buena idea: mientras uno está desinfectándose o secándose, podemos usar otro que esté limpio.



3. Tablas de cortar, cucharones y otros utensilios habituales de la cocina: mejor de material sintético que de madera, pues esta es porosa y acaba albergando gérmenes difíciles de erradicar.



4. La carne, el pollo o los huevos no deben lavarse. Tampoco debemos volver a usar una tabla, un plato o un cuchillo con restos de un alimento para poner o cortar otro (si uno está contaminado, la contaminación se transmite a los otros).



5. No debemos dejar enfriar a temperatura ambiente la comida que ha sobrado, más de una hora (en verano) o dos; la nevera no se estropea por meter la comida aún tibia.



6. No se recomienda descongelar a temperatura ambiente o con agua caliente o dejándolo al sol: los gérmenes se encuentran a gusto en temperaturas de 4 a 60° C. Lo mejor es descongelar el alimento poco a poco en la nevera, aunque si no tenemos mucho tiempo se puede usar el microondas a baja potencia y cocinarlo enseguida. Una vez descongelado es mejor no volverlo a congelar. Hay que evitar el contacto directo entre alimentos que se descongelen y otros que ya estén cocinados, para evitar contaminaciones cruzadas.

Además de todos los consejos ofrecidos en esta guía para escoger alimentos saludables y evitar un peligroso aumento de la cintura abdominal, la adopción de medidas apropiadas de protección por parte de todos y cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria, desde el agricultor o el transformador industrial de la materia prima, hasta el consumidor final, y el mantenimiento de buenas prácticas de higiene de los alimentos, son medidas que contribuirán a mantener el abastecimiento y consumo de alimentos seguros.



EPÍLOGO

Deseamos que esta pandemia acabe lo más pronto posible, aunque no podemos lanzar las campanas al vuelo, pues no será sencillo. Pero estamos seguros de que lucharemos con todas nuestras fuerzas para resistir los ataques de este coronavirus y de cualquier otro germen que pueda surgir, estando en buen estado de salud pues se ha comprobado que la COVID-19 se ceba con aquellas personas que tienen su sistema inmunitario debilitado (la inmunosenescencia habitual en personas ancianas) o padecen enfermedades de origen no transmisible como la obesidad, la diabetes tipo II, hipertensión, y problemas cardiovasculares, entre otras.

Aunque comamos de manera saludable y sostenible, si no tenemos otros buenos hábitos de vida como evitar el alcohol, el tabaco y realizar suficiente actividad física cada día, no conseguiremos nuestro objetivo final. La actividad física es absolutamente necesaria en todas las etapas de la vida y es indispensable para evitar múltiples trastornos y enfermedades. El sedentarismo es uno de los factores que ayuda a la aparición de las enfermedades no transmisibles comentadas. Que no pase un solo día sin haber hecho un mínimo de una hora de actividad física moderada o intensa, según nuestras posibilidades.

La frase siguiente, enunciada por el profesor Walter Willet, experto investigador y líder del informe “Eat Lancet” diseñado por 37 expertos de todo el mundo, resume de manera magistral esta guía:

“La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”.

Recursos

Libros

Más Vegetales, menos Animales. Julio Basulto, Juanjo Cáceres.

Come Seguro Comiendo de Todo. Beatriz Robles.

Beber sin Sed. Carlos Casabona, Julio Basulto.

Alimentación Saludable para Niños Geniales. Griselda Herrero.

¿Qué es Comer Sano? JM Mulet.

Tinars, el Sabor de la Tradición. Marc Gascons.

Direcciones web

<http://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm

Consulte el informe Medidas a tener en cuenta para el lavado de frutas y verduras que se consumen crudas. El uso del hipoclorito de sodio en:

http://acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/informes_tecnics/comite-cientific-assessor/

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3408>

Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents (Kampfa G 2020). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195670120300463>

https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Coronavirus_y_Agua_de_Consumo.pdf

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/pets.html>

<https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>

https://elpais.com/elpais/2015/10/26/ciencia/1445873550_076067.html

<http://www.gironaexcellent.cat/es/>

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

https://ec.europa.eu/clima/policies/international/negotiations/paris_es

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/dieta_vegetariana_menjadore escolar/Vegetarianisme_09032020.pdf

https://salutweb.gencat.cat/web/.content/ departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2019/resumen-ejecutivo_ESCA-2019.pdf

<https://doi.org/10.1016/j.metabol.2020.154244>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32885905/>

Se puede consultar un extenso recetario sobre todo tipo de legumbres en esta web:
[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida saludable/Alimentacio/Els aliments/llegums/receptari llegums.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/ Vida_saludable/Alimentacio/Els_aliments/llegums/receptari_llegums.pdf)

En esta web ofrecen una infografía a todo color con la estacionalidad de frutas y verduras
[https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/05/calendari Alimentsfrescos-web.pdf](https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/05/calendari_Alimentsfrescos-web.pdf)

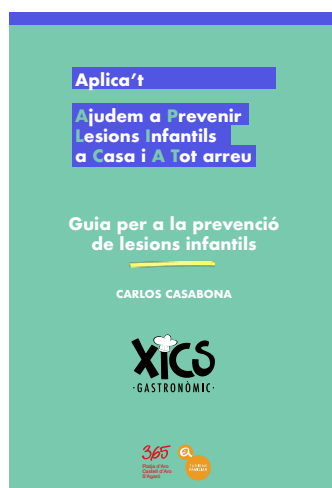
Consejos para que los niños aprendan a comer mejor con alegría:
<https://mypersonalfood.es/author/rebeca/>

Videos

<https://www.tueligesloquecomes.com/2017/12/triangulo-de-la-alimentacion-video-subtitulado-del-instituto-flamenco-de-salud-belga/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Plc42oIU0Ik>

Otras publicaciones de XICS GASTRONÒMIC



Los enlaces en línea:
www.xicsgastronomic.com



“La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”



Carlos Casabona (Zaragoza, 1960): Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza (1983), cursó la especialidad de Pediatría vía MIR en el Hospital Clínico Universitario de La Laguna, durante 4 años, colaborando en numerosas publicaciones y comunicaciones en revistas especializadas (anales españoles de pediatría, pediátrica, etc.) y congresos. Imparte numerosas charlas, talleres y conferencias en centros públicos y privados, además de colaborar habitualmente como divulgador en programas de radio, periódicos, revistas y televisión.

Después 25 años trabajando en atención primaria y centrado en la nutrición infantil y juvenil, ha escrito el libro “Tú eliges lo que comes” editado por Paidós (2016), libro en el que recoge su amplia experiencia como promotor de una alimentación saludable y en la prevención del sobrepeso de miles de niños afectados por un estilo de vida insana. En noviembre de 2017, se ha publicado ya la segunda edición del libro.

Este mismo año 2020, ha publicado su segundo libro “Beber Sin Sed”, también con Paidós, coescrito con el reconocido dietista-nutricionista Julio Basulto. En este libro, prologado por la Dra Carmen Cabezas, subdirectora general de promoción de la salud de la Generalitat de Cataluña, se ofrecen consejos para elegir cualquier tipo de bebida del inmenso repertorio que actualmente podemos encontrar en el supermercado y en cualquier establecimiento de ocio.

Es autor del blog con el mismo título que el libro: tueligesloquecomes.com

Está casado con la pintora Micheline Samaey y tiene dos hijos, Elena y Pablo que han crecido rodeados de afecto y cultura, hasta convertirse en médica e ingeniero respectivamente.



xicsgastronomic.com

365

Platja d'Aro
Castell d'Aro
S'Agaró



TURISME
FAMILIAR