

# ARTÍCULO ESPECIAL

Gac Med Bilbao. 2020;117(2):154-157



## Recomendaciones alimentarias en el periodo de pandemia, fases de desescalada y nueva normalidad

### Elikadura-gomendioak pandemia-aldian, deseskaladako faseetan eta normaltasun berrian

### Dietary recommendations in the pandemic period, de-escalation phases and new normality

La pandemia sanitaria mundial debida a la irrupción y fuerte expansión del coronavirus SARS-CoV-2, que está provocando la enfermedad denominada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como COVID-19<sup>1</sup>, está ocasionando un número muy elevado de personas contagiadas y más de 371.000 de muertes según las estadísticas oficiales en el mundo. En España se contabilizan 27.133 fallecidos de manera oficial, aunque podrían ser muchos más cuando se regularicen todos los datos (30 de mayo de 2020)<sup>2</sup>. El avance de la enfermedad con gran potencialidad de contagio desde el aparente km 0 en Wuhan (China) ha ido preocupando paulatinamente a la población y a las autoridades sanitarias hasta que, a la vista de su gran contagiosidad, el elevado número de fallecimientos, la vertiginosa sobrecarga de los servicios sanitarios y la ausencia de un tratamiento etiológico obligó a las autoridades gubernamentales, siguiendo las recomendaciones de la OMS, a declarar el estado de alarma sanitaria y ordenar el confinamiento de la ciudadanía con mayor o menor rigurosidad en la mayoría de los países<sup>3</sup>.

En España, el confinamiento y la alarma sanitaria se decretaron el 14 de marzo a las 12 de la noche. En general, solo se podía salir brevemente a realizar la compra de comida, productos de higiene, limpieza, medicamentos u otros elementos básicos, a depositar la basura y a pasear al perro, en su caso. El resto del tiempo había que permanecer en el domicilio excepto los profesionales relacionados con los denominados servicios esenciales (sanidad, seguridad, alimentación, atención social...)<sup>4</sup>.

A nivel estatal, unos 18.625.000 hogares sufrieron restricciones de movilidad y cambios bruscos en sus hábitos de vida. En Euskadi 629.400 núcleos familiares con una ocupación media de 2,84 personas<sup>5</sup>. El teletrabajo en muchos sectores, incluida la docencia, tuvieron que reinventarse a marchas forzadas para desempeñar lo mejor posible los distintos cometidos. En esta situación muchas personas se han visto abocadas a la pérdida temporal o definitiva de su puesto de trabajo, a la dificultad de buscar uno nuevo en el caso de los parados, y a la pérdida de rutinas en el colectivo de jubilados y de los menores no escolarizados.

En los días previos y en los primeros días de confinamiento se vivió una dinámica de urgencia por acaparar alimentos en los domicilios. Fueron los días de compra compulsiva de papel higiénico, legumbres, cerveza, latas y productos de larga duración y productos de limpieza y desinfección de uso doméstico. Fueron los días de largas colas en supermercados, panaderías y farmacias<sup>6,7</sup>.

En estos primeros días desde el departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), en colaboración con la Real Academia de Medicina del País Vasco (RAMPV/EHMEA) y la Sociedad de Nutrición Comunitaria (SENC) planteamos un documento de recomendaciones dirigido a la población general que fue difundido por distintos medios del País Vasco y también a partir de distintas plataformas estatales y diarios en papel a toda la población española<sup>8</sup>.

**Tabla I**  
**Recomendaciones alimentarias en el periodo de confinamiento total o parcial**

---

Priorizar los platos y preparaciones a partir de vegetales y hortalizas. Aportan menos calorías y una buena sensación de saciedad (purrusalda, guisantes, ensalada variada)

Es el momento oportuno de los platos de legumbres con verdura.

Consumir pan integral elaborado con harinas de grano entero, paellas vegetales y pasta integral.

Preferir las carnes blancas, hamburguesas vegetales y tortillas de verdura.

Utilizar en crudo cebollas, ajos y hierbas aromáticas.

Asegurar 5-7 piezas o porciones de fruta al día + 1 ración de frutos rojos.

Interés de los lácteos enriquecidos con vitamina D y los fermentados sin azúcar.

Incluir en torno a los 2 litros de agua (agua y líquidos saludables)

Imprescindible 2-3 sesiones diarias de actividad física en casa o terraza (estiramientos, Pilates, bicicleta estática, yoga, no utilizar el ascensor...)

Cumplir las recomendaciones de consumo en relación a las bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación o incluir bebidas fermentadas sin alcohol.

Diseñar una agenda diaria para estar ocupado. Higiene del sueño.

---

Nota: al finalizar el día y cumplidos los objetivos alimentarios, culturales, ocupacionales, gimnásticos y domésticos podemos otorgarnos un pequeño premio a elegir: onza de chocolate negro, unos frutos secos, una cervecita sin alcohol, un trocito de bizcocho preparado en casa o una sabrosa manzana. Siempre con buenos alimentos y extremando los cuidados de higiene personal y distanciamiento social.

Estas recomendaciones iniciales (tabla I) planteaban minimizar la compra por impulso, la compra de alimentos de carácter compensatorio a la situación de dificultad (dulces, *snacks* salados), evitar los productos ultraprocesados, mejorar de manera global el perfil alimentario (puede consultarse la versión en castellano y en euskera de la Pirámide de la alimentación saludable de la SENC en su sitio web: [www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org)), en un momento en el que los ciudadanos disponían de tiempo para diseñar y cocinar de manera más adecuada. En un apartado complementario se insistía en la necesidad de realizar actividad física dentro de las posibilidades en el interior del hogar, terrazas u otros espacios de la vivienda y prestar atención a unos minutos de sol en brazos y piernas sin protección para evitar la depleción de la vitamina D. Varios puntos relacionados con alimentos, movilidad y breve exposición a los rayos solares estaban pensados para la promoción y el mantenimiento de un buen estado nutricional e inmunológico<sup>8</sup>.

En el marco de esta situación de riesgo nos planteamos realizar una encuesta por internet para conocer mejor los cambios en la alimentación de los ciudadanos confinados. La iniciativa tuvo muy buena acogida y, a partir de los datos de 1.036 encuestas válidas con participación de todas las Comunidades Autónomas y edades de 20 y más años, hemos extraído algunas conclusiones claves que nos van a permitir reforzar nuestros mensajes de recomendaciones poblacionales en las próximas semanas<sup>11</sup>.

El primer análisis de resultados sobre hábitos alimentarios nos ha permitido estimar que la ciudadanía se ha motivado para configurar menús más saludables, con mayor consumo de frutas, verduras, hortalizas y pescados. Se han animado en una gran proporción en cocinar en casa e incluso en elaborar pan y repostería casera. También se ha detectado un aumento en el consumo de bebidas fermentadas de baja graduación en

especial a partir de la cerveza, vino, algunos aperitivos y chocolate. Por el contrario, los productos ultraprocesados, las carnes rojas, las bebidas azucaradas y los destilados de alta graduación han descendido de manera significativa incluso en los más jóvenes<sup>11</sup>.

Estos datos están en buena sintonía con los datos aportados por algunas compañías de distribución de alimentos y otras de estudios de mercado<sup>12-15</sup>.

El día 4 de mayo de 2020 comenzó lentamente la fase de desescalada, que será asimétrica por zonas geográficas y que, en todo o en parte, es posible que no se llegue a la denominada “nueva normalidad” total hasta bien entrado el mes de julio. La fase 0 o de preparación, con apenas modificaciones en el confinamiento salvo por la autorización para salir a la calle durante una hora al día distribuida en franjas horarias según grupos de población, a una distancia limitada, y la tímida apertura con muchas restricciones de pequeños negocios como peluquerías, se ha alargado hasta el 17 de mayo<sup>16</sup>.

En esta fase de recuperación paulatina de la movilidad y actividades se van a seguir viviendo riesgos para la salud, recuperación de personas que contrajeron la enfermedad, situaciones difíciles en el plano personal, laboral y social que en todo o en parte van a seguir mermando el equilibrio emocional y el potencial inmunológico de muchos ciudadanos.

En este escenario nuestro grupo de trabajo y las entidades científicas que representamos pensamos en la importancia de seguir cuidando con intensidad el patrón alimentario personal y familiar y como acción de gran relevancia social sugerir el apoyo a los productos locales, a los servicios de proximidad y a las tiendas de barrio. Proteger la actividad de cada territorio, su producción, su paisaje y sus gentes en todo lo que nos sea posible.

Aunque ya lo veníamos haciendo con nuestro compromiso con el movimiento Slow Food Makilaren Kofradia, la Feria de productos artesanos singulares GUSTOKO

Tabla II

**Sugerencias para una compra saludable y comprometida durante el periodo de desescalada y normalización**

1. Diseña y consensua un menú diario o semanal que satisfaga las preferencias alimentarias y en buena medida que esté planteado dentro de las recomendaciones para una alimentación prudente, sabrosa, saludable y sostenible.
2. En base al esquema anterior, elabora la lista de la compra y planifica sus puntos de adquisición.
3. Prioriza los alimentos frescos sobre los productos procesados o muy procesados. Que estos últimos sean solo un complemento o elemento ocasional.
4. Prioriza los productos de proximidad; los productos de temporada son la mejor opción.
5. Realiza como primera opción las compras de los alimentos en los mercados de proximidad, en las tiendas de barrio o en aquellos establecimientos que tengan una sección de productos locales. No dejemos que estos puntos de compra desaparezcan de nuestras calles, ni que dejen de conocernos por nuestro nombre y preferencias.
6. Infórmate de la posibilidad de comprar algunos productos directamente del productor, agricultor o ganadero.
7. Los mercados semanales o singulares de productos artesanos y de proximidad son un aliciente cultural, gastronómico y de apoyo al sector rural. Visitemos alguno/os en nuestra localidad incluidos los ecomercados más cercanos.
8. Prioricemos los alimentos y productos complementarios de fabricación nacional/estatal como complemento a nuestra primera línea de compra local o de cercanía. Incluidos los de empresas multinacionales pero fabricados a nivel local o nacional.
9. Valoremos la posibilidad de obtener algunos alimentos de nuestro interés en la huerta, terraza o balcón. Pueden ser un elemento educativo para los más pequeños.
10. Los productos de calidad deben tener un precio justo. La calidad tiene un precio y los productos de calidad suelen ser más seguros, más duraderos e incluso más estéticos. En los temas del comer evita en lo posible los productos de baja calidad nutricional. Si es necesario, nos podemos plantear aquello de: "menos veces, pero de mejor calidad".
11. Sigue siendo solidario con quien más lo necesita. Ayuda en tu familia, entorno o barrio a aquellas personas que necesitan ayuda alimentaria o personal. Las asociaciones vecinales, ciudadanas, religiosas y las ONG necesitan nuestro apoyo, ahora más que nunca.
12. Las personas mayores o con necesidades especiales deberían ser nuestra prioridad a partir de acciones de asesoramiento, acompañamiento o ayuda alimentaria, incluida la cesta de la compra. Por nuestra salud física, emocional, económica y social; nadie se puede quedar atrás.

(BEC, 2020) y la iniciativa "Euskadi zure platerean", para esta nueva fase elaboramos una batería de sugerencias orientadas a cumplir los objetivos que hemos mencionado<sup>17</sup>. En la tabla II se describen las acciones recomendadas para apoyar a los productos de proximidad, a los productores del sector primario de todos los rincones del país y a las personas más vulnerables para que en esta situación de cruel crisis sanitaria y social nadie se quede atrás y todos tengamos herramientas para cuidar y cuidarnos lo mejor posible con responsabilidad y compromiso.

En la nueva normalidad las estimaciones de las empresas de estudios de mercados se centran en que volverá el interés de las comidas preparadas, se mantendrán algunos "descubrimientos" como la compra *online*, el interés por la comida saludable y los suplementos dietéticos<sup>18</sup>. En los casos más vulnerables se incrementará la compra de marca blanca y la demanda en comedores sociales y bancos de alimentos<sup>19</sup>.

La idea que recuperamos de otras épocas pasadas es que, en los casos de dificultad económica y en las personas menos favorecidas, la ayuda social debería ir acompañada de un programa de educación para la salud y de alfabetización alimentaria. Es posible —tenemos que hacer que sea posible— arbitrar una comida de bajo coste, pero de un notable valor nutricional. En especial que no incorpore productos alimenticios baratos, quizá de agradable sabor y fácil consumo, pero de consecuencias negativas para el equilibrio ponderal y el estado de salud.

Aquí una vez más, al igual que en otras épocas de crisis económica, la Nutrición Comunitaria puede jugar un papel clave en el empoderamiento de la ciudadanía para saber cuidar mejor su alimentación y ganar en respon-

sabilidad para sus estrategias de autocuidado de salud. Pequeños esfuerzos e iniciativas en este sentido rinden unos importantes resultados en términos de salud y ahorro de costes económicos y mejora en los indicadores de salud.

El emprendimiento, la productividad y la autoestima pueden tener mejores oportunidades con un mejor estado de salud y equilibrio emocional. Con una adecuada alimentación y con una dosis diaria de actividad física gratificante estaremos más cerca de conseguir o mantener nuestros logros.

**Bibliografía**

- 1 WHO. Coronavirus disease (COVID-19) situation report—11. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7_4) (Acceso 20 de mayo de 2020).
- 2 WHO. Coronavirus disease (COVID-2019) situation report—133. Disponible en URL: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200601-covid-19-sitrep-133.pdf?sfvrsn=9a56f2ac\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200601-covid-19-sitrep-133.pdf?sfvrsn=9a56f2ac_4) (Acceso 4 de junio de 2020).
- 3 Anderson R, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth T. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet*. 2020. March 6, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5).
- 4 Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

- 5 EUSTAT. Núcleos familiares por tamaño medio. Disponible en URL: [https://www.eustat.es/elem/ele0004400/tbl0004450\\_c.html](https://www.eustat.es/elem/ele0004400/tbl0004450_c.html) (Acceso 28 de mayo de 2020).
- 6 20 minutos. Compras masivas por el pánico al coronavirus: ¿Por qué el papel higiénico es el producto más demandado? 20 minutos 11 de marzo de 2020. Disponible en URL: <https://www.20minutos.es/noticia/4183252/0/compras-masivas-tras-el-panico-por-el-coronavirus-por-que-el-papel-higienico-es-el-producto-mas-demandado/> (Acceso 20 de mayo de 2020).
- 7 Galafate C. Informe: los efectos del coronavirus en la cesta de la compra de los españoles. Expansión, 20 de abril de 2020. Disponible en URL: <https://www.expansion.com/fueradeserie/gastro/2020/04/20/5e9426e5e5fdea656e8b45d7.html> (Acceso 22 de mayo de 2020).
- 8 Aranceta J. Cuidarse durante el confinamiento en casa: algunas recomendaciones para una alimentación más saludable durante el confinamiento. Disponible en URL: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/cuidarse-durante-el-confinamiento-en-casa>. Publicado online el 18 de marzo de 2020 (Acceso 10 de mayo de 2020).
- 9 Aranceta-Bartrina J, Partearroyo T, López-Sobaler AM, Ortega RM, Varela-Moreiras G, Serra-Majem L, Pérez-Rodrigo C and The Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*. 2019 Nov 5;11(11):2675. doi: 10.3390/nu11112675.
- 10 Aranceta, J. (Ed.) Guía de la Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos; SENC-Planeta: Madrid, Spain, 2018.
- 11 Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Hervás Bárbara G, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2020; 26(2). DOI 10.14642/RENC.2020.26.2.5213.
- 12 Los productos de Mercadona que pierden adeptos tras el cambio de hábitos por el confinamiento. ABC Comunidad Valenciana 25 abril 2020: Disponible en URL: [https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/abci-coronavirus-productos-mercadona-pierden-adeptos-tras-cambio-habitos-confinamiento-202004221959\\_noticia.html](https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/abci-coronavirus-productos-mercadona-pierden-adeptos-tras-cambio-habitos-confinamiento-202004221959_noticia.html) (Acceso 15 de mayo de 2020).
- 13 Sánchez J. El cambio en la cesta de la compra a causa del COVID-19. 7 de abril, Madrid es noticia. Disponible en URL: <https://www.madridesnoticia.es/2020/04/el-cambio-en-la-cesta-de-la-compra-a-causa-del-covid-19> (Acceso 15 de mayo de 2020).
- 14 Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Nota de prensa 15 de mayo de 2020. Aumenta la presencia de carnes, hortalizas y lácteos en la cesta de la compra de los españoles durante el mes de marzo. Disponible en URL: <https://www.mapa.gob.es/es/prensa/ultimas-noticias/aumenta-la-presencia-de-carnes-hortalizas-y-l%C3%A1cteos-en-la-cesta-de-la-compra-de-los-espa%C3%B1oles-durante-el-mes-de-marzo-/tcm:30-538088> (Acceso 22 de mayo de 2020).
- 15 Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Nota de prensa 19 de mayo de 2020. Los hogares incrementan sus compras de alimentos en supermercados y tiendas tradicionales. Disponible en URL: <https://www.mapa.gob.es/es/prensa/ultimas-noticias/los-hogares-incrementan-sus-compras-de-alimentos-en-supermercados-y-tiendas-tradicionales-/tcm:30-538155> (Acceso 22 de mayo de 2020).
- 16 Sánchez Hidalgo, Emilio; Álvarez, Clemente (29 de abril de 2020). «Estas son las cuatro fases de la desescalada en España aprobadas por el Gobierno.». *El País*. Disponible en URL: <https://elpais.com/sociedad/2020-04-28/estas-son-las-cuatro-fases-para-volver-a-la-normalidad-aprobadas-por-el-gobierno.html> (Acceso 1 de junio de 2020).
- 17 Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Compra saludable y comprometida durante el periodo de pandemia y recuperación. Disponible en URL: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/comprar-productos-de-proximidad>. Publicado online el 29 de abril de 2020 (Acceso 10 de mayo de 2020).
- 18 García F. El E-Commerce duplica su cuota de mercado en la quinta semana de confinamiento. Kantar España Insights. 8 de mayo de 2020. Disponible en URL: <https://es.kantar.com/empresas/consumo/2020/mayo-2020-el-gran-consumo-en-espana-en-la-quinta-semana-de-confinamiento/> (Acceso 15 de mayo de 2020).
- 19 Brunat D. Colas interminables para pedir comida, la nueva curva que nadie sabe aplanar. *El Confidencial* 18 de abril de 2020. Disponible en URL: [https://www.elconfidencial.com/espana/2020-04-18/coronavirus-banco-alimentos-comida-solidaria\\_2555024/](https://www.elconfidencial.com/espana/2020-04-18/coronavirus-banco-alimentos-comida-solidaria_2555024/) (Acceso 10 de mayo de 2020).

Javier Aranceta Bartrina

7 de junio de 2020

Bilbao. Basque Country. España

Presidente. Real Academia de Medicina del País

Vasco/Euskal Herriko Medikuntzaren Errege Akademia

Presidente de sección de Ciencias de la Alimentación de

la ACMB

Carmen Pérez Rodrigo

Presidenta. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

y Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria