



(86) entre fogones



La Huerta de Rizos.  
Fotografía Lima and Co Studio



La Huerta de Rizos.  
Fotografía Lima and Co Studio



La Huerta de Rizos.  
Fotografía Lima and Co Studio



Enrique Ramos

# Menú riojano y saludable en tiempos de pandemia

Si hasta ahora conocíamos la importancia de una buena base alimentaria, el año 2020 nos ha recordado la necesidad de encontrarnos en un buen estado de salud para afrontar cualquier tipo de enfermedad o incluso para librarnos de sus síntomas más graves. La alimentación es uno de los pilares de la salud y los riojanos podemos presumir de un patrón de dieta sano y variado, motivo añadido por el que cuidarnos es primordial en tiempos de pandemia.

TEXTO: Paula Fernández Giménez



La Huerta de Rizos.  
Fotografía Lima and Co Studio



Pelayo Fernández



A los riojanos nos gusta comer, y nos gusta comer bien... pero disfrutar de la gastronomía no está reñido con alimentarse de forma saludable y los productos riojanos se prestan a

sea como sea nuestro peso corporal y nuestra aparente salud, porque las enfermedades relacionadas con la alimentación, en muchas ocasiones, son “silenciosas” y si hay algo realmente ventajoso en los alimentos es su factor preventivo.

Cómo nos enfrentamos a una enfermedad como el virus que nos ha atacado duramente en 2020 puede ayudarnos a superar la enfermedad con síntomas menos graves, ya que conocemos la relación entre la gravedad de los enfermos y sus patologías previas como la hipertensión, la diabetes o la obesidad.

Si nuestra dieta es saludable también aumentarán

las probabilidades de que nuestro sistema inmunitario se encuentre en las mejores condiciones; el organismo se defenderá con mayores garantías en caso de contar con todos los nutrientes necesarios para ello.

### ALIMENTOS DE LA RIOJA ALIADOS PARA NUESTRO CUERPO

En nuestra tierra contamos con una gran variedad de productos, sobre todo vegetales, que de un modo u otro van a protegernos frente a determinados síntomas graves, ya sea por su contenido en vitaminas, minerales, por su aporte de fibra o nutrientes con efectos protectores.

Existen numerosas Denominaciones de Origen Rioja que pueden formar el cimiento de nuestra alimentación diaria.

- **Coliflor**, rica en vitamina C y calcio proporciona protección por su poder antioxidante y

ello, en cualquier temporada del año. Tenemos la fortuna de contar con una variedad de alimentos que nos permite adaptar nuestra dieta a un modo de vida equilibrado, sano y sabroso. También nuestra cultura gastronómica es rica, contamos con recetas tradicionales que nos permiten aumentar la diversidad en nuestros platos. Tenemos todos los ingredientes, por tanto, para cuidar nuestra salud disfrutando de la gastronomía riojana.

### ¿Debemos modificar nuestra alimentación en tiempos de pandemia?

La respuesta es, depende... los alimentos naturales, de temporada, de nuestra tierra, sin procesar y cocinados de manera sencilla y tradicional pueden tener un efecto protector, por lo que si éstos forman parte de nuestra base, iremos por buen camino. En cambio, si los procesados, azucarados y precocinados abundan en nuestra mesa, es momento de cambiar,



Palayo Fernández



Enrique Ramos





## (88) entre fogones

conservación de la masa ósea, también castigada en el contagio por coronavirus.

- **Espárrago**, favorece la diuresis en caso de inflamación y contiene vitamina K, otro nutriente antioxidante.
- **Aceite de Rioja**: las grasas mono-insaturadas de este producto son la mejor fuente de este nutriente, que protege nuestras células.
- **Pera**; esta fruta contiene gran cantidad de agua y fibra, sustancias fundamentales para la salud, sobre todo, digestiva.
- **Nuez**: los frutos secos como las nueces aportan gran cantidad de energía a través de grasas “buenas” que protegen el sistema inmune y aportan saciedad.
- **Alubia**: este alimento es muy completo nutricionalmente por su aporte de fibra, hidratos, proteínas de origen vegetal... las legumbre son grandes aliados de la dieta saludable.
- **Pimiento**; es uno de los alimentos con más contenido en vitamina C, incluso más que las naranjas, por lo que tenemos muy cerca la fuente de esta vitamina.
- **Champiñón**: con muy pocas calorías, gran contenido de agua y fibra y muy interesante su aporte de precursores de vitamina D, muy importante en temporadas de confinamiento.
- **Ciruela**: quién no conoce su efecto sobre el tránsito intestinal, además de ejercer un efecto preventivo sobre la anemia y problemas musculares.

Existe un listado interminable de productos riojanos que pueden favorecer nuestra salud, ya que los mencionados son sólo algunos de los que cuentan con denominación de origen.

La diversidad de verduras y hortalizas, legumbres y frutas invita a cuidarnos inexcusablemente.

Los alimentos proteicos de origen vegetal y gran calidad nutricional, como carnes, huevos o quesos también se dejan ver en nuestra ganadería y no debemos desestimarlos, sin embargo, una dieta basada en vegetales es garantía de prevención y más si se cultiva tan cerca de casa.

### MENÚ SALUDABLE RIOJANO CONTRA EL CORONAVIRUS

Cabe insistir que la dieta, por inmejorable que sea, no nos va a librar del contagio ni tampoco nos va a dar garantías de síntomas graves, pero lo que sí tiene gran evidencia científica es que un buen estado de salud previo podrá minimizar el riesgo de padecer síntomas graves.



La Huerta de Rizos.  
Fotografía Lima and Co Studio

#### PARA SABER MÁS

Documento de Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (ministerio de Sanidad)

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200417\\_ITCoronavirus.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200417_ITCoronavirus.pdf)

[http://www.lariojacapital.com/alimentos\\_de\\_la\\_rioja](http://www.lariojacapital.com/alimentos_de_la_rioja)



## PROPUESTA DE MENÚ SEMANAL CON PRODUCTOS DE LA RIOJA

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Tostada de pan integral con tomate y aceite de rioja	Borraja con patata Filetes de lomo con pimientos asados	Yogur con nueces	Huevo escalfado con pisto de verduras
Martes	Queso con fram-buesas y nueces	Crema de espinacas Merluza al horno con sofrito de ajos y pimentón	Fresas con leche	Espárragos con vinagreta y salmón ahumado
Miércoles	Tostada integral con aguacate y pistachos	Setas a la plancha Arroz con secreto y alcachofas	Manzana	Anchoas en aceite con pimientos verdes Mandarina
Jueves	Leche con copos de avena, frutos rojos y canela	Coliflor al horno con especias Conejo guisado con verduras	Queso semicurado con avellanas	Caldo de verduras Tortilla de patata
Viernes	Naranja con nueces y yogur natural	Ensalada de tomate Caparrones con almejas	Pera	Berenjena a la plancha Gambas a la plancha
Sábado	Tostada de pan integral con tomate y aceite de rioja	Alubia verde con sofrito Filetes de ternera a la plancha	Biscotes con pate de pimientos	Calabacines rellenos de verduras y carne
Domingo	Queso semi curado con mermelada casera de ciruela	Espaguetis integrales salteados con champiñones Peras al vino	Granada	Huevos revueltos con alcachofas