Consumir cerezas, la opción más saludable en esta cuarentena

Afrucat recomienda frente al incremento de productos de picoteo, consumir frutas entre ellas las cerezas, que en unas semanas llegarán a los lineales.

Encerrados en casa, con muchas horas de ocio ante la televisión y en un estado a veces de tensión, **nos está llevando a incrementar el hábito de "picar" entre horas** y está provocando crecimientos de entre el 25 y el 54% de las compras y del consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares añadidos, como son las galletas, la repostería industrial, el chocolate o los batidos y la cerveza.

Según la consultora Kantar, durante la primera semana del Estado de alarma los consumos entre comidas ya han subido un 74% y se prevé que continúen creciendo.

Este consumo, llamado consumo de indulgencia, **ha sustituido el consumo búnker de los primeros días** y constituye básicamente un aporte extra de calorías y de azúcares que sumados a la inactividad de la población podría tener consecuencias en la salud de la ciudadanía si el confinamiento se prolongase.

Las cerezas, en unos días en los mercados

Según Manel Simon, director general de Afrucat**,** "esta ingesta de repostería industrial y de productos ultraprocesados s**e podría sustituir por el dulzor natural de la fruta**. Con **la entrada en los mercados la próxima semana de las primeras cerezas**, éstas podrían convertirse en el snacking de placer que están demandando los consumidores ".

La doctora Antonieta Barahona afirma que l**as frutas y verduras son la fuente más sencilla, natural y de fácil disposición de las vitaminas**, que siempre son necesarias y ahora más que nunca. Además, la fruta también nos hidrata y nos aporta una gran cantidad de fibra. La hidratación nos permite tener las mucosas y la piel sanas, mientras que la fibra nos ayuda a combatir el estreñimiento causado por sedentarismo.

Según Barahona, "si la gente no puede evitar la tentación de picar algo, la fruta es una muy buena opción. Cocinarla o prepararla de maneras diferentes os mantendrá distraídos y ocupados ".

Afrucat recuerda que los mercados siguen perfectamente abastecidos de productos frescos y que estamos entrando en el periodo del año donde hay más variedad de frutas. Por otra parte, no sólo la distribución organizada sino también la tienda tradicional y los propios productores locales están impulsando diferentes redes para llevar la compra directamente al hogar, lo que permite disponer de frutas y verduras frescas sin necesidad de desplazarse.