

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas.

---

## **El picoteo y el sedentarismo asociados al teletrabajo favorecen el desarrollo de la obesidad**

- **La dieta mediterránea, acompañada de ejercicio físico regular y un descanso nocturno reparador, favorece un adecuado rendimiento y una buena concentración en el trabajo**
- **La planificación de las comidas y de la actividad física promueve estilos de vida saludables**
- **Para los tentempiés entre horas, los especialistas en Endocrinología y Nutrición proponen consumir preferiblemente alimentos frescos de color vivo**

**Madrid, 20 de mayo de 2020.-** España ha iniciado ya el proceso de desescalada tras la pandemia de COVID-19. A pesar de la disparidad de fases entre regiones, el teletrabajo continúa siendo la opción preferente en todas, al menos hasta llegar a la fase 3, lo que ocurrirá a mediados de junio en las zonas que avanzan más rápidamente hacia la nueva normalidad. “Uno de los problemas que puede tener trabajar desde casa es caer en el picoteo y hacerlo de forma frecuente se traduce en transgresiones dietéticas que tendrán consecuencias indeseables”, advierte la **Dra. Emilia Cancer, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**. “Además, para muchas personas, teletrabajar supone una reducción de la actividad física global, ya que el ejercicio que se realiza durante el desplazamiento hacia el trabajo desaparece”, añade.

**Desde la SEEN advierten de que picar entre horas y el sedentarismo favorecen el desarrollo de obesidad y numerosos problemas de salud asociados a esta enfermedad crónica:** hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipemia (aumento de colesterol y/o de triglicéridos en sangre), aumento del ácido úrico, artrosis y apnea obstructiva del sueño, entre otros.

“Seguir una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea con 4-5 comidas al día, acompañada de ejercicio físico regular y un descanso nocturno reparador, permitirá mantener un adecuado rendimiento y una buena concentración en el trabajo”, afirma la Dra. Emilia Cancer.

La especialista recomienda prevenir malos hábitos en la alimentación empezando con una planificación semanal de menús: “La organización permitirá reducir el picoteo descontrolado entre horas. Además, no cocinaremos más comida de la que necesitamos y, con ello, gastaremos menos. Lo mejor es hacer tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Y, cuando entre dos comidas vayan a pasar más de 4-5 horas, tomar un tentempié, pero también planificado para reducir, principalmente, el consumo de grasas saturadas, azúcares refinados y sal”.

A su vez, programar un horario para hacer ejercicio puede ayudar a evitar la ingesta por aburrimiento. Según la Dra. Emilia Cancer: “Aunque teletrabajemos, no debemos olvidar dedicar un tiempo del día a la práctica de ejercicio físico. Al igual que con la alimentación, lo ideal es planificar la actividad física y será más fácil cumplirla si establecemos desde el principio un horario”.

### **La cesta de la compra**

Para evitar tener en casa más alimentos de los necesarios y poco saludables, la endocrinóloga aconseja reducir los procesados y eliminar los ultraprocesados de la cesta de la compra: “Es recomendable ir a comprar después de comer, ya que, si vamos con hambre, seguro que escogemos más cantidad de alimentos y, además, innecesarios. Debemos llevar siempre una lista de lo que necesitamos y el dinero justo. Si vamos a un hipermercado, no debemos pasar por los pasillos que más nos tienten (bollería, pastelería, charcutería, alimentos precocinados, congelados tipo pizza o alimentos preparados y listos para freír)”.

Asimismo, la Dra. Emilia Cancer sugiere leer el etiquetado nutricional de los productos que compramos: “Esto es muy importante para poder elegir los alimentos que contengan menos grasas, menor contenido de ácidos grasos saturados y los que no contengan grasas parcialmente hidrogenadas o grasas trans, así como para conocer el valor energético y las cantidades no solo de grasas, sino de hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal que contienen”.

Al igual que cuando se come fuera de casa, tomar como referencia la dieta mediterránea es una apuesta segura para seguir unos hábitos de alimentación saludables: alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, harinas integrales de cereales, lácteos (desnatados para los adultos), mejor pescado que carne (y dentro de las carnes, mejor las que tienen menos grasa) y aceite de oliva como principal fuente de grasa.

Para los tentempiés entre horas, la endocrinóloga propone consumir preferiblemente alimentos frescos de color vivo: “Las verduras como el tomate, las zanahorias, el apio o el pepino tienen propiedades nutricionales excelentes y pueden comerse en cantidades elevadas sin aportar muchas calorías. Una pieza o ración de fruta fresca de temporada (fresas, frutas del bosque, piña, melón, sandía, etc.) aporta vitaminas, minerales, antioxidantes, agua, fibra, pocas azúcares y pocas calorías. Los encurtidos, sobre todo pepinillos y cebolletas, son otra buena alternativa para quitar el hambre entre horas por su bajo aporte calórico. Incluso las aceitunas que, aunque tienen un aporte calórico más elevado, aportan grasas saludables. Los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.) son una opción a tener en cuenta en algunas ocasiones por sus propiedades saludables, pero siempre mejor crudos y en pequeñas cantidades porque su valor calórico es elevado. Otra elección puede ser el yogur, preferiblemente desnatado”.

Por último, respecto a las bebidas, la especialista de la SEEN recuerda que “lo mejor es tomar agua”, pero que, en el caso de querer tomar alguna otra, “hay que evitar las que tengan azúcares, como los refrescos o zumos envasados, y optar por bebidas *light* e infusiones”.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el

campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### Gabinete de prensa

**BER  
BÉS**

BERBÈS - 91 563 23 00

Clara Compaire / Sandra Melgarejo / Solange Bufi / Vanesa Martín

[claracompaire@berbes.com](mailto:claracompaire@berbes.com); [sandramelgarejo@berbes.com](mailto:sandramelgarejo@berbes.com); [solangebufi@berbes.com](mailto:solangebufi@berbes.com); [vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com)  
[@BERBEScom](https://www.berbes.com)