

# + SALUD + FÚTBOL

3

TEMPORADA 19/20

## CONSEJOS DE NUTRICIÓN DURANTE EL CONFINAMIENTO



**Dra. Paula Crespo**

Dietista-Nutricionista del Hospital Recoletas Campo Grande. Profesora de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.



**Recoletas**  
RED HOSPITALARIA

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONFINAMIENTO: DOS CONCEPTOS COMPATIBLES

Durante el periodo de cuarentena mucha gente se ha visto obligada a cambiar parte de la alimentación y planificar muchas más comidas en casa: no se come en el trabajo, los niños están en casa, etc. Por ello, desde Recoletas sugerimos dos sencillos pasos para optimizar el tiempo de compra y cocina, evitando así desajustar nuestra alimentación durante este periodo.

### PASO 1: LA COMPRA

*Ahora más que nunca: PLANIFICACIÓN*

Antes de ir a comprar, es conveniente revisar que tenemos en casa, hacer la lista de la compra antes de salir, priorizar la compra de productos de consumo preferente más tardío y evitar hacer acopio de grandes cantidades de producto fresco que se estropee pronto.

- **Con esto evitamos:** aumentar el desperdicio alimentario y aumentar del consumo de productos de baja calidad nutricional. Si no se compran, no se consumen.

#### ¿QUÉ NO DEBERÍA FALTAR EN LA CESTA DE LA COMPRA?

- ✓ **CONSERVAS**, buen aliado, permite tener siempre disponibles verduras para consumir con frecuencia.
- ✓ **LATAS, CONSERVAS Y AHUMADOS DE PESCADO:** sardinas, caballa, atún, mejillones, etc.: también aguantan bien y son buenas opciones para consumir pescado semanalmente.
- ✓ **PASTAS INTEGRALES, ARROZ Y QUINOA.**

- ✓ **LEGUMBRES:** ya sean en bote o en seco para hacer algún plato de cuchara.
- ✓ **FRUTOS SECOS, SEMILLAS, ENCURTIDOS, QUESOS Y YOGURES:** opciones para picoteo o aperitivos.
- ✓ **CONGELADOS:** de verdura, carne y pescado. Los alimentos frescos congelados no pierden propiedades.
- ✓ **TUBÉRCULOS:** patatas, boniato y zanahoria: aguantan bien almacenados en fresco.
- ✓ **FRUTAS NO CLIMATÉRICAS:** como las naranjas.
- ✓ **HUEVOS:** conservados en nevera y no sometidos a grandes cambios de temperatura.

### PASO 2: LA PREPARACIÓN

Una manera sencilla de organizar el menú semanal es saber qué consumir a diario y qué semanalmente:

- ✓ **A diario:** 3-4 piezas de fruta, verduras, 4-6 raciones de alimentos ricos en fibra (en forma de pan, pasta, cereales integrales, patata, etc.), un puñado de frutos secos naturales o tostados, alimentos proteicos de calidad (en forma de carnes blancas, pescado, huevos, legumbres, lácteos enteros o queso fresco) y alimentos ricos en vitamina D (champiñones, setas, lácteos, pescado azul y yema de huevo).
- ✓ **Semanalmente:** 3-4 veces legumbres, 2-3 carnes blancas, 2-3 veces pescado azul y blanco, 2-3 veces huevo (se puede consumir un huevo diario).



*Ejemplo simplificado de menú semanal saludable, añadiendo siempre fruta de postre.*

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Comida</b>	Pollo y patatas al horno con verduras a la plancha	Lentejas con verduras y arroz	Lasaña casera de verduras sin bechamel	Salmón y patatas al horno y espárragos a la plancha	Potaje de alubias con verduras de temporada	Tallarines integrales salteados con verduras y tacos de pavo	Ensalada fría de legumbres con huevo duro
<b>Cena</b>	Revuelto de espárragos con dos huevos  Tostadas de salmón ahumado con queso fresco	Merluza a la plancha  Guarnición de ensalada variada	Tortilla francesa de dos huevos con guarnición de champiñones al ajillo	Alcachofas salteadas con jamón y gambas	Revuelto de verduras  Pechugas de pollo a la plancha	Lubina al horno con guarnición de verduras	Pizza casera de verduras de temporada y tomate natural



VÍDEO COMPLEMENTARIO

3

[PINCHA AQUÍ PARA ABRIR EL ENLACE](#)

(Canal Youtube FCYLF)

**GUILLERMO CASAS.** Dietista-nutricionista FCYLF.

*CONSEJOS PARA MANTENER BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:*

- Pirámide de nutrición deportiva
- Organización del plato
- Hidratación



**+SALUD +FÚTBOL** BUSCA COMPARTIR CON

TODOS LOS AFILIADOS DE LA FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE FÚTBOL CONOCIMIENTO ÚTIL ENFOCADO A DIFERENTES COLECTIVOS (ENTRENADORES, DELEGADOS, PADRES, FUTBOLISTAS, ÁRBITROS...) GRACIAS A PROFESIONALES DE DIFERENTES ÁMBITOS, PARA IMPULSAR UN FÚTBOL MÁS SEGURO Y SALUDABLE EN CASTILLA Y LEÓN.

