

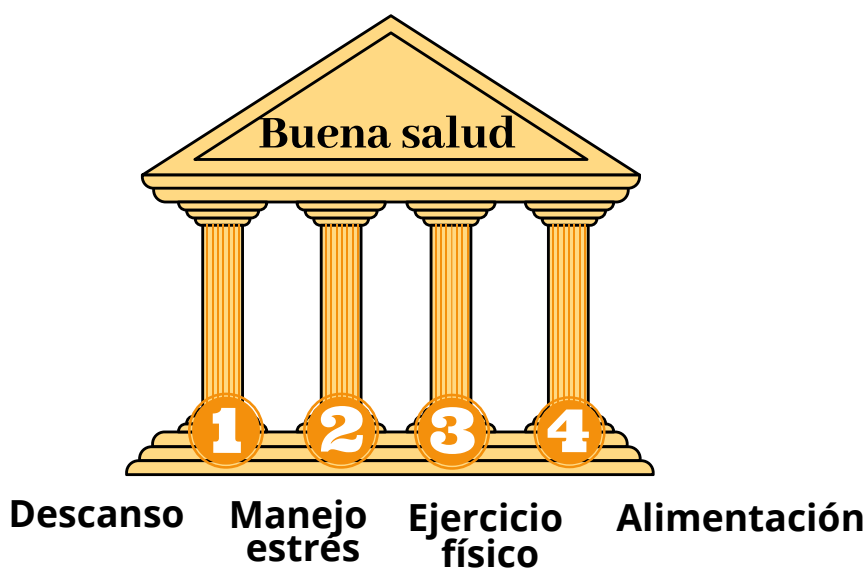
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

BASKONIA-ALAVÉS



Buenas tardes papás y mamás, desde el **Departamento de nutrición** del grupo Baskonia-Alavés queremos poner a vuestra disposición una serie de recomendaciones sobre hábitos de vida saludable, centrándonos sobre todo en "tips" de alimentación para vosotros y para vuestros hijos e hijas.

En primer lugar, y de forma general, nos gustaría recalcar la importancia de los 4 pilares para gozar de buena salud, a saber: **descanso, alimentación, ejercicio físico/actividad física y manejo del estrés.**



Todos y cada uno de **estos pilares influyen** sobre el correcto funcionamiento del **sistema inmune**. Si bien es cierto que no existen métodos para potenciar el sistema inmune más allá de un límite al que se puede llegar siguiendo una serie de pautas. No es momento de comprometer nuestro sistema inmune realizando entrenamientos extenuantes o a los que no estamos acostumbrados, no descansar adecuadamente, llevar dietas muy bajas en kcal o por el contrario, dietas hipercalóricas (basadas o no en ultraprocesados) que favorecen la inflamación, o por un exceso de estrés (cortisol-anti-inflamatorio). En las próximas páginas desarrollaremos brevemente cada uno de estos puntos y acabaremos con la parte de alimentación en la que profundizaremos un poco más.

1 Descanso



Cuando dormimos se reparan las células dañadas, se estimula el sistema inmune, se repara el daño muscular generado durante el ejercicio, aumenta la actividad del sistema linfático (se deshace de los desechos), además es el momento en el que asimilamos toda la información procesada durante el día. Tras una buena noche de sueño nos sentimos revitalizados.

No descansar de manera adecuada desequilibra nuestro ritmo circadiano (reloj biológico) y por lo tanto también se ve perjudicado nuestro sistema inmune y endocrino. Aumenta el apetito y las ganas de comer alimentos procesados, lo que se relaciona con un aumento del riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, infecciones...

¿Qué hacer?

- **Adultos:** duerme mínimo 7 horas.
Niños: cerca de 9 horas
- Intenta ir a la cama a la **misma hora**
- Procura **no usar** el móvil, tablets, etc. en la cama.
- Si es posible, **cena** mínimo **2 horas** antes de irte a la cama
- Si te afecta la **cafeína**, procura tomar café o té solo por la mañana.
- Comprueba la **calidad** de tu **colchón** y **almohada**.
- Procura que tu habitación se mantenga en una **temperatura agradable** para dormir (18-22 grados centígrados).



2 Manejo del estrés



La relación entre sistema inmune y sistema nervioso es compleja, no obstante está más que demostrada su conexión. De hecho, nuestra mente tiene tanta relevancia en nuestro estado de salud, que en psicología se relacionan 4 tipos de personalidades con determinadas enfermedades asociadas.

Un amplio número de investigaciones corrobora la implicación del estrés crónico en diversos problemas de salud.

Existen una serie de biomarcadores (sustancias que secreta nuestro cuerpo) que se vinculan al estrés psicosocial y corresponden al cortisol (antiinflamatorio), la IL-6 y la PCR (Proteína C Reactiva). Estos marcadores han sido reportados como los más importantes asociados a inflamación crónica aguda.

(Dra. Ainhoa Anuzita)

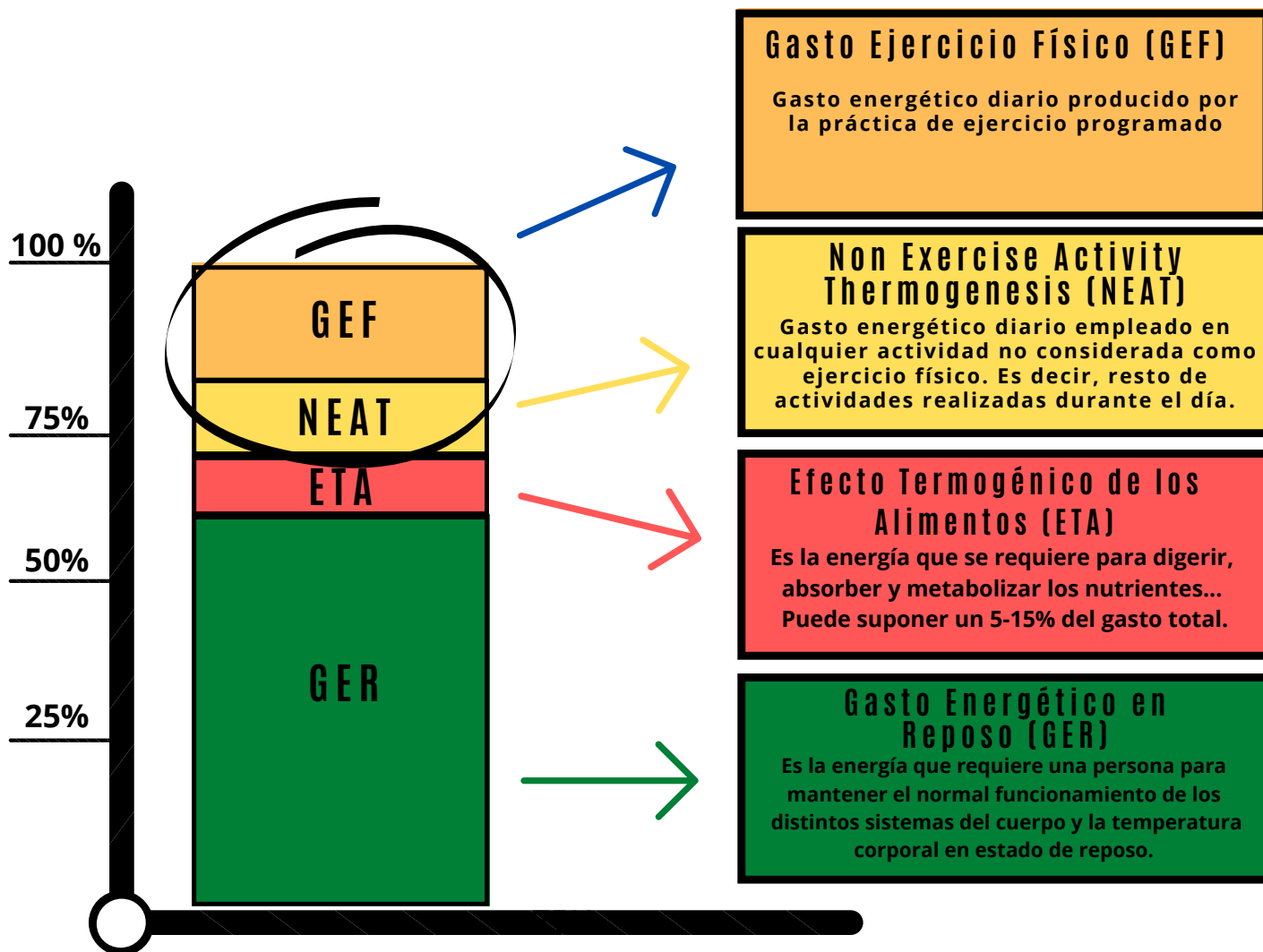
El estrés crónico puede conllevar a una leve inmunodepresión:

- **Actividad inmunitaria deprimida:** más procesos infecciosos por microorganismos oportunistas como infecciones de orina, otitis, cuadros catarrales, etc. Además, se facilita la aparición de enfermedades autoinmunes.
- Problemas de **coagulación** de la sangre y cicatrización.
- **Reactivación de enfermedades inflamatorias y autoinmunes:** si se padece alguna patología de naturaleza autoinmune es posible que durante estos periodos de estrés se presenten exacerbaciones.
- Retención incrementada de los virus en los tejidos.
- **Disminución de las células NK**, encargadas de la eliminación de células tumorales e infectadas por virus.



3 Ejercicio físico/actividad

¿QUÉ ES ESO DEL GASTO ENERGÉTICO DIARIO? ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO ENGORDAR?



El gasto energético total es la suma de cada uno de los componentes que se muestran en la imagen superior. El gasto energético en reposo durante estos días será parecido, sin embargo, al tener que estar en cuarentena, tanto el GEF como el NEAT se verán disminuidos. Parece lógico entonces, seguir dos estrategias: realizar ejercicio físico en casa y mantenernos lo más activos posible (NEAT). Además, la ingesta calórica debería reducirse. Respecto al ETA, está comprobado que los alimentos proteicos aumentan este gasto.

4 Alimentación

Nuestra alimentación, tanto de pequeños como adultos debería ser variada y equilibrada, muy rica sobre todo en alimentos de origen vegetal: **fruta (3 piezas al día), verduras (tanto en comida como en cena) y hortalizas**. Es importante, dado el estado de cuarentena, controlar el consumo de aquellos alimentos más calóricos (aceites, mantequilla, ultraprocesados, fuentes de hidratos como cereales, arroz, patata, yuca y boniato, de carnes grasas y salsas) y de las cantidades del resto de alimentos, aunque sean saludables. Por ejemplo, nadie duda que el aguacate o el aceite de oliva son saludables pero también son alimentos con alta densidad energética. Consumir **patatas, cereales y arroz con moderación**, preferiblemente **integrales, legumbres y frutos secos** (máx. 25 g (150-160 kcal) de 3 a 5 veces semana). Los **lácteos** (preferentemente desnatados) pueden consumirse 1-2 veces al día pero su consumo **no es indispensable**. La proteína debe aportarse, preferiblemente, a través de fuentes de alto valor biológico como **carnes magras (2-3 veces semana)** (pollo, pavo, conejo, cordero lechal...) y también **pescados, tanto azules (1-2 veces semana) como blancos (2 veces/semana), legumbres (2-3 veces/semana) y huevos (3-5 semana)**. Si algún miembro de la familia está siguiendo un patrón de alimentación vegano, especial cuidado con los siguientes nutrientes: zinc, vitamina B12, hierro, calcio y omega 3. Las carnes rojas y los embutidos, por su aporte de grasas, deben consumirse con menor frecuencia o directamente evitarlos.

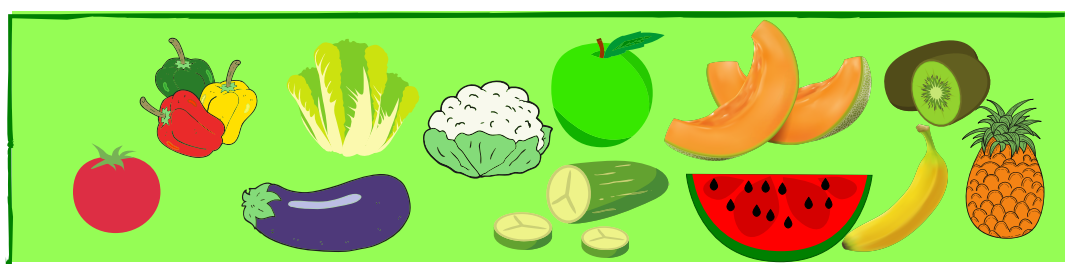
Acompañar las comidas de agua preferiblemente y evitar el consumo de zumos envasados, refrescos, bebidas alcohólicas...



4-8 años: 1,5 litros
9-13 años: 2-2,4 litros
14-18 años: 3 litros
> 18 años: 3-3,5 litros



4-8 años: 1,5 litros
9-13 años: 1,8-2,1 litros
14-18 años: 2-2,5 litros
> 18 años: 2,7 litros



*Cantidades aproximadas.
Los alimentos aportan un 25% del agua que necesitamos ingerir al día.

ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE ADULTOS, JÓVENES Y NIÑOS

DISMINUIR CANTIDADES, ESPECIALMENTE DE HIDRATOS DE CARBONO: PASTA, ARROZ, PATATA, PAN

PRIORIZAR EL CONSUMO DE FUENTES PROTEICAS MAGRAS

2-3 PIEZAS DE FRUTA AL DÍA
Y
MANTENTE HIDRATADO

PRIORIZAR
CONSUMO DE VERDURAS

EVITAR/DISMINUIR EL CONSUMO DE ZUMOS/REFRESCOS/BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CONTROLAR EL CONSUMO DE ACEITE (20-25 ml/día) Y FRUTOS SECOS (máx. 30 g/día)

ESTRATEGIAS DE AYUNO INTERMITENTE 16/8 (ADULTOS) (SALTARSE DESAYUNO O CENA)

SNACKS O MERIENDAS BAJAS EN KCAL (O BIEN SALTARSE ESAS TOMAS)

EJERCICIO DEL DOCUMENTO TRABAJO-ESCUELA & MANTENERSE ACTIVOS

PRIORIZAR
LÁCTEOS DESNATADOS

DESCANSA BIEN
MANTÉN UNA RUTINA DIARIA.
NO ESTÁS DE VACACIONES

EJERCICIO DE FUERZA CON VUESTRO PROPIO PESO (FLEXIONES, SENTADILLAS, GEMELOS...)

ALIMENTOS RECOMENDADOS

GRASAS SALUDABLES

(SALUDABLE NO SIGNIFICA QUE NO SEA ALTO EN KCAL)

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos al natural
- Crema de frutos secos (sin azúcares o sal añadida)

HIDRATOS DE CARBONO

(PREFERIBLE QUE SEAN COMPLEJOS. PRIORIZAR INTEGRALES)

- Arroz integral
- Pasta integral o de legumbres (preferiblemente)
- Maíz
- Quinoa
- Couscous
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias, guisantes
- **Tubérculos:** patata, boniato, yuca.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas las verduras y hortalizas son buenas (si te sientan bien). Preferiblemente las de temporada, pero si no es posible las verduras congeladas o listas para el consumo pueden ser una opción.

NOTA: podéis comer todas las que queráis, teniendo más cuidado con las ricas en almidón (calabaza, zanahoria)

FRUTOS SECOS

Se pueden consumir frutos secos, sin embargo, son bastante calóricos (aprox. 550/600 kcal por 100g) por lo que controlaría su ingesta estos días en función del gasto energético que tengais. Máx. 20-30 g/día

CARNES MAGRAS Y HUEVOS

- Huevos de gallina
- Clara de huevo pasteurizada
- **Aves:** pollo, pavo.
- Jamón de pollo/pavo, lomo, cecina
- Conejo
- **Carnes rojas magras:** lomo de cerdo, solomillo de cerdo, solomillo de ternera, entrecot.

PESCADOS

Más calóricos que los blancos

- **Pescados azules:** salmón, atún, bonito, caballa, sardinas
- **Pescados blancos:** merluza, lenguado, rape, besugo, mero, pescadilla.

LÁCTEOS

- Leche desnatada
- Yogur natural
- Queso batido 0%
- Quesos frescos bajos en grasa

FRUTAS

Todas las frutas son una buena opción. Preferiblemente escoger las de temporada, 3 raciones al día es una buena cantidad.

NOTA: procurad consumir la fruta entera y no en zumos. Intentad variar (no comer siempre plátano por ejemplo)

ALIMENTOS A EVITAR



Harinas refinadas



Repostería



Bollería



Cereales azucarados



Galletas



Cremas de cacao azucaradas



Chuches



Chocolate con leche



Zumos envasados y bebidas azucaradas



Fritos



Embutidos



Patatas chips

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

BASKONIA-ALAVÉS



DESAYUNOS (OJO CANTIDADES ⚠)



COMIDAS Y CENAS



SNACKS Y MERIENDAS



Frutos rojos

Energía: 30-40 kcal/100 g



Queso fresco

Energía: 46 kcal/100 g



Frutos secos

Energía: 150-180 kcal/30 g



Chocolate negro 70%

Energía: 105 kcal/20 g



Mixto de jamón, queso fresco y tomate

Energía: 281 kcal aprox.



Gambas, piña, lechuga, cebolla, salsa rosa

Energía: 231 kcal



Pavo, cebolla, perejil picado y sal

Energía: 269 kcal aprox.



Vegetal: lechuga, cebolla, huevo, tomate, 3-4 puntas espárragos y media cucharada de mahonesa light

Energía: 264 kcal aprox.

SNACKS Y MERIENDAS



1 manzana, queso fresco, frambuesas, avena, un poco de crema de cacahuete.
Energía: 266 kcal aprox.



1 fresa, 1 plátano, nueces, arándanos, queso fresco y crema de cacahuete
Energía: 270 kcal aprox.



1 kiwi, 3 frambuesas, 2 cucharadas de yogur natural y 1 cucharilla de semillas de chía.
Energía: 211 kcal aprox.



Crema de cacao y avellanas, un puñado de arándanos, 1 melocotón, coco rallado.
Energía: 297 kcal aprox.

Tortitas (maíz, arroz o avena)



Ingredientes (para una tortita):

- 1 huevo
- 1 yogur desnatado
- 1/2 vaso leche desnatada
- 1 taza avena (si vamos a preparar las
- 1 taza avena (si vamos a preparar las tortitas de arroz o maíz, estos deben estar previamente cocidos
- 1 cucharadita chocolate desgrasado
- 1 cucharadita de canela o Stevia
- 1/2 cucharadita levadura royal.

Pasos a seguir:

- Cogemos una batidora y añadimos el huevo, la leche, la avena, el yogur, la canela, el chocolate, la levadura y la Stevia.
- Batimos hasta que la masa esté compacta.
- En una plancha o sartén ponemos el fuego a temperatura media, echamos un poco de aceite de oliva y lo esparcimos con papel de cocina.
- Ponemos la masa en la plancha y dejamos entre 5 y 8 minutos dependiendo de cada fuego.
- Una vez terminadas podemos añadir los ingredientes que queramos (frutas, miel, siropes, frutos secos picados).

Energía: 321 kcal aprox.

SNACKS Y MERIENDAS



Tortitas de plátano (1 ración)

Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharadas harina
- 1 huevo

Pasos a seguir:

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol y lo batimos todo hasta que quede una masa espesa.
2. Después lo ponemos en la sartén con un poco de mantequilla o unas gotas de aceite de oliva. Y lo servimos cómo queramos, con frutos secos, frutas, miel, jamón de york, chocolate negro.

Energía: 227 kcal aprox.



Macedonia de frutas

Ingredientes:

- 100g de piña
- 50g de fresas
- 20 g de arándanos
- 1 Manzana
- 1 chorrito de zumo de naranja
- 20 g Quinoa cocida

Energía: 284 kcal aprox.



Brocheta de frutas

Ingredientes:

- Fresas
- Kiwi
- Plátano
- Queso fresco

Energía: 177 kcal aprox.