

#YoMeEntrenoEnCasa  
frente al COVID - 19



FUNDACIÓ  
albinegra

# Consejos nutricionales

# Introducción

La mejor manera de evitar la propagación y contagio del COVID-19 es quedarse una casa. Una normativa que los miembros de la Cantera del CD Castellón han acatado con total responsabilidad a costa de verse afectada su rutina deportiva.

Sin embargo, la Fundació Albinegra se muestra orgullosa de cómo entrenadores, preparadores físicos y demás miembros del cuerpo técnico se han preocupado por el bienestar de las jóvenes promesas del CD Castellón.

El hecho de permanecer en casa no significa que la actividad física tenga que frenar, ni que haya que dejar de lado una nutrición óptima. A la actividad física le corresponde una hidratación adecuada y el consumo de alimentos para reponer las fuerzas suficientes. “Si bien es cierto que no podemos fortalecer el sistema inmune más allá de sus límites, sí podemos evitar que se debilite a través de la alimentación. Además, debemos prestar especial atención debido al descenso de la actividad física respecto al periodo competitivo normal”, explica que **Raúl Arcusa**, nutricionista de la Cantera Albinegra.

Por ello, a continuación nos explica cómo afrontar estos días colocando el punto sobre las íes en consejos y rutinas nutricionales sobre el COVID-19.

## Sistema Inmune vs Coronavirus

A estas alturas todos somos conscientes de las medidas de primera línea adoptadas para prevenir contagios de Coronavirus. Sin embargo hay ciertos aspectos que no hemos escuchado en prensa que deben ser mencionados.



### ¿Qué hay del ejercicio y la nutrición?

Debemos tener en cuenta que es fundamental mantener nuestro sistema inmune en las mejores condiciones posibles, y no solo para ser más resistente al virus, sino que en caso de contagio su impacto a nivel fisiológico sea el mínimo (menor duración, síntomas más leves, prevención mortalidad en población de edad más avanzada).

Para mantener un buen sistema inmune se recomienda:

- ALIMENTARSE CORRECTAMENTE
- HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR
- SUEÑO ADECUADO
- MANEJO DEL ESTRÉS

En cuanto al **ejercicio físico** al no ser nuestra competencia no nos vamos a adentrar mucho. Entendemos que la actividad va a disminuir dada la situación, pero si podemos hacer algo en casa (flexiones, burpees, sentadillas ejercicios con gomas, [kettlebell](#), mancuernas, comba, barra de dominadas o bici estática), todo en función de la disponibilidad individual de cada uno. Por lo que recomendamos que habléis con vuestro entrenador y/o preparador físico, los cuales os podrán dar unas mejores pautas. En resumen el ejercicio ayudará a calmar la ansiedad y fortalecer el sistema inmune ¡**Quédate en casa pero no dejes de entrenar!** Y algo importante que no he visto en las recomendaciones generales. **EVITA EL ASCENSOR** además de hacer que te muevas más, evitas un gran foco de contagio debido a sus dimensiones.



En cuanto a la **alimentación** realmente no dista mucho de lo que es una alimentación saludable, si bien es cierto que debemos controlar cierto consumo calórico debido a que el gasto va a ser menor, pero **hablando de sistema inmune** recuerda que **AHORA LAS BUENAS ELECCIONES CUENTAN MÁS QUE NUNCA.**

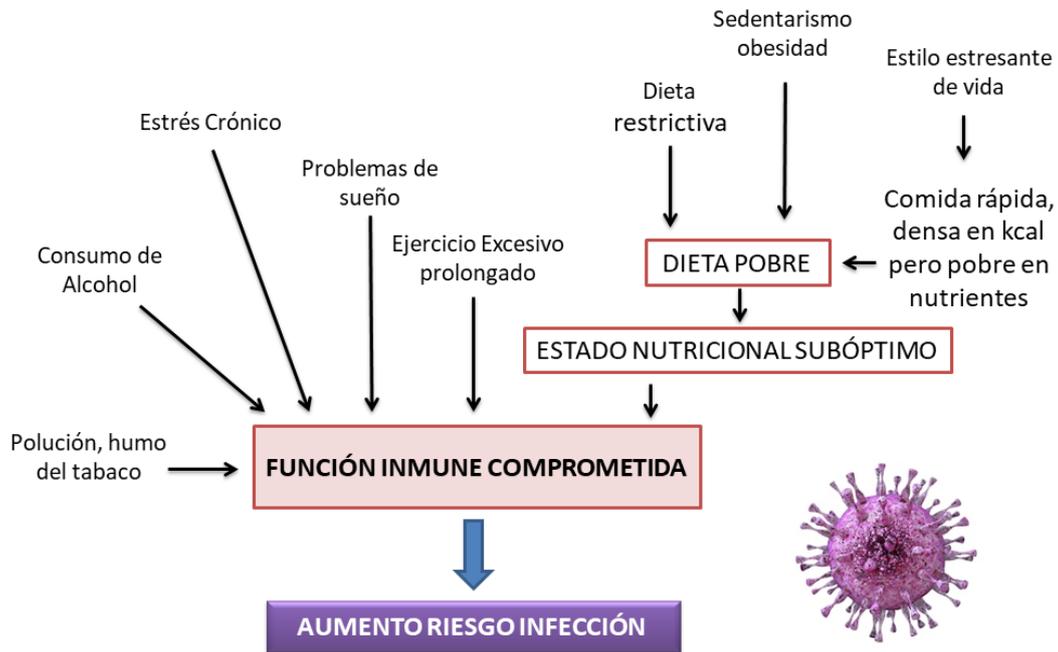
- ✓ No hagas acopio de comida basura (en situaciones de estrés apetecen mucho más y si están a mano te las vas a comer) *Muerto el perro se acabó la rabia.*
- ✓ Haz acopio de comida sana que tenga vida útil  
(LARGA CONSERVACIÓN Y GRAN APORTE NUTRICIONAL):
  - VERDURAS Y FRUTAS CONGELADAS
  - FRUTAS CON PIEL Y LAVAR MUY BIEN LA PIEL
  - LEGUMBRES SECAS O DE BOTE
  - HUEVOS
  - CONSERVAS DE PESCADO (AL NATURAL PREFERENTEMENTE)
  - ENSALADAS EN BOLSAS DE PLÁSTICO
  - FRUTOS SECOS AL NATURAL
  - LECHE (NO DESNATADA)
  - YOGURES (VALE EL GRIEGO NATURAL), CUAJADAS NATURALES Y KEFIR
  - QUESOS
  - CARNE (CONGELAR POR RACIONES)
  - ALTRAMUCES
  - PESCADO (MEJOR CONGELADO)
  - ACEITE
  - ARROZ
  - PASTAS (MEJOR LAS INTEGRALES)

**Para mantener un buen sistema inmune debemos:**

- ✓ **ASEGURAR APORTE DE PROTEINAS** (En comidas principales elegir huevo, pescado, carne o legumbres)
- ✓ Consumir **FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO** ricas en MICRONUTRIENTES
- ✓ Consumir alimentos **PROBIÓTICOS** (Kéfir, Yogures) y **PREBIÓTICOS** (Avena)
- ✓ **MANTENER BUEN ESTADO DE HIDRATACIÓN**
- ✓ **Considerar Suplementación de Vitamina D** (1000 – 4000 UI)
- ✓ **EVITA Y POR LO TANTO ELIMINAR EL ALCOHOL**
- ✓ **Cocinar a la plancha, vapor, hervido y micro en lugar de frituras**
- ✓ **USA ESPECIAS PARA TUS PLATOS (CURCUMA, PIMIENTA, AJO, JENJIBRE)**
- ✓ Buena calidad de sueño
- ✓ Limitar factores que causen estrés

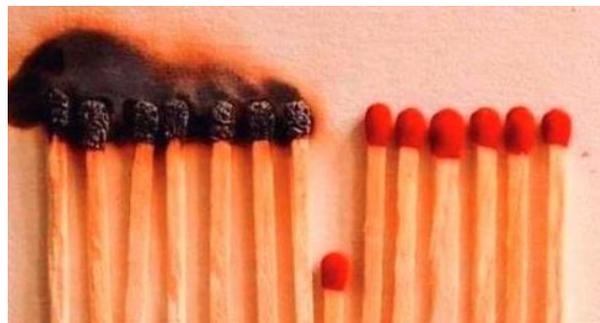
El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

## ¿QUÉ PERJUDICA MI SISTEMA INMUNE?



### EN CUANTO A RECOMENDACIONES GENERALES:

No esperes a que se prohíban las aglomeraciones para evitar exposiciones.



**Sé la cerilla que corta el foco**

**Pam Pam Orellut!!!**

## Sistema Inmune vs Coronavirus



**SUEÑO ADECUADO**  
**MANEJO DEL ESTRÉS**  
**EJERCICIO EN CASA**  
**ALIMENTACIÓN ADECUADA**



EVITA EL ASCENSOR  
(FOCO CONTAMINACIÓN)

### COMPRAR ALIMENTOS DE LARGA CONSERVACIÓN Y GRAN APORTE NUTRICIONAL

#### ENLATADOS EN CONSERVA COMO PESCADO



Al natural o en  
aceite de oliva



#### FRUTA Y VERDURA CONGELADA O EN BOTE



#### LEGUMBRES EN TARRO O SECAS



#### LÁCTEOS ENTEROS



Los yogures naturales

#### BÁSICOS



Aceite de oliva virgen



Lavar bien piel no sabemos  
quien la ha tocado ni en  
que condiciones

#### PARA TENEMPIÉS



Los frutos secos al  
natural

#### PARA ANTOJOS DULCES



Fruta desecada  
y el chocolate mínimo  
85% cacao

#### DA SABOR A TUS PLATOS



### Recomendaciones:

- **ASEGURAR APORTE DE PROTEINAS** (Comidas principales alternar huevo, pescado, carne o legumbres)
- Consumir **FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO** son ricas en MICRONUTRIENTES. Ideal para acompañar al plato proteico (Ej. ENSALADAS, PURÉS, REVUELTOS)
- Consumir alimentos **PROBIÓTICOS** (Kéfir, yogures) y **PREBIÓTICOS** (avena, frutas y verduras)
- **MANTENER BUEN ESTADO DE HIDRATACIÓN**
- **Considerar Suplementación de Vitamina D** (1000 – 4000 UI) (Nos va a dar poco el sol) → 
- **EVITA Y POR LO TANTO ELIMINAR EL ALCOHOL**
- **COCINAR A LA PLANCHA, VAPOR, HERVIDO Y MICROONDAS EN LUGAR DE FRITURAS**
- **USA ESPECIAS PARA DAR SABOR A PLATOS Y MEJORAR SISTEMA INMUNE** (CURCUMA, AJO, JENJIBRE)
- Buena calidad de sueño y Limitar factores que causen estrés

Raúl Arcusa (Dietista-Nutricionista)

#### EJEMPLO REPARTO PROTEICO

	COMIDA	CENA
LUNES	CARNE	PESCADO
MARTES	TORTILLA	CARNE
MIÉRCOLES	LEGUMBRE	REVUELTO
JUEVES	TORTILLA	PESCADO
VIERNES	LEGUMBRE	PESCADO
SÁBADO	CARNE	HUEVO
DOMINGO	PESCADO	TORTILLA

# ¡PAM PAM ORELLUT!

