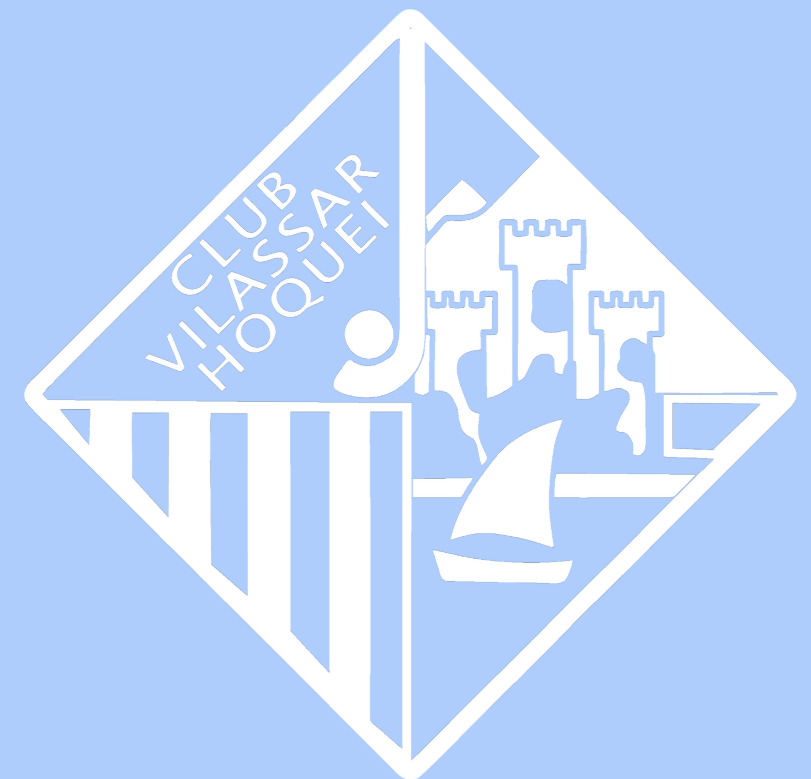


AQUEST CONFINAMENT, NO PATINIS AMB L'ALIMENTACIÓ

Consells per una alimentació saludable

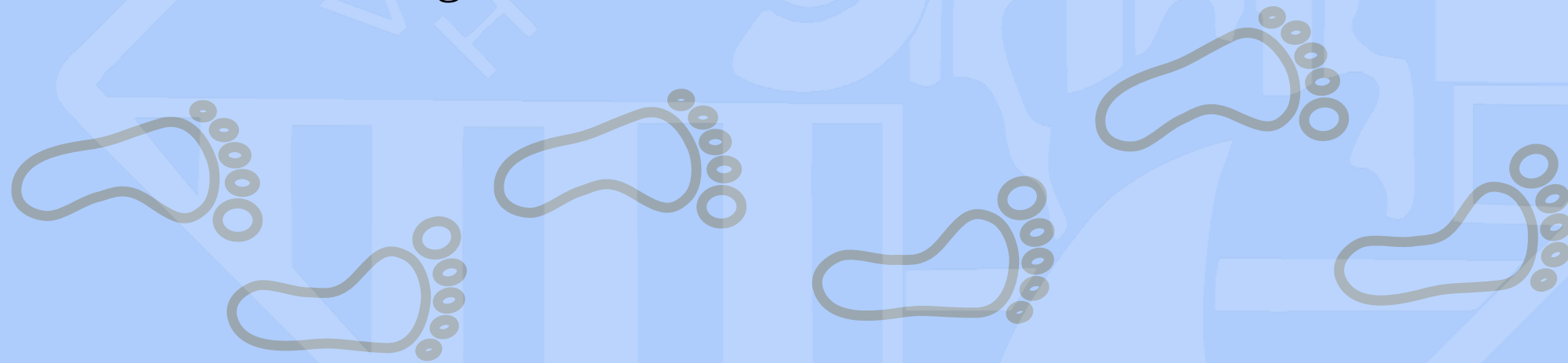
La millor defensa

#StickACasa



És evident el problema actual que està en boca de tots. No cal dir que tots tenim molt dubtes de com afectarà les nostres vides, i entre tot, ens preguntem quan podrem tornar a jugar a hoquei. Tots sabem les ganes que tenim de tornar a agafar l'estic, fer rodar els patins o tornar a posar-nos sota els tres pals per saber el desenllaç d'aquesta temporada. Però hem de ser conscients que ara toca quedar-nos a casa, per contribuir a frenar l'avenç d'aquest virus. Ningú sap quan duraran aquestes mesures, però per això és un moment perfecte per millorar la nostra salut.

Menjar saludable és especialment important per mantenir el nostre sistema immunitari en les millors condicions i a més, seguir una rutina d'exercici físic també ajudarà a mantenir la nostra massa muscular i forma física global.



És per això que us animo a seguir aquests passos per mantenir una bona alimentació mentre estem a casa, d'aquesta manera podrem tornar a rodar més forts que mai.

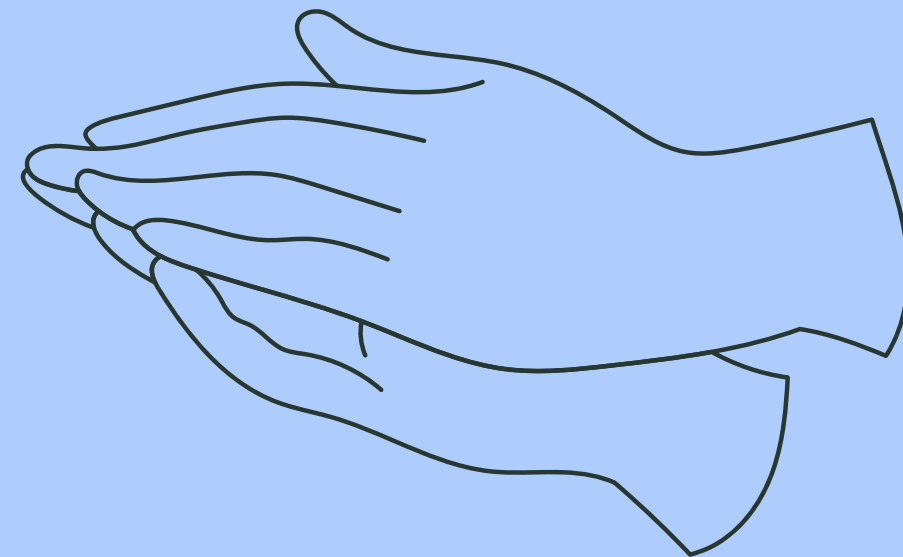
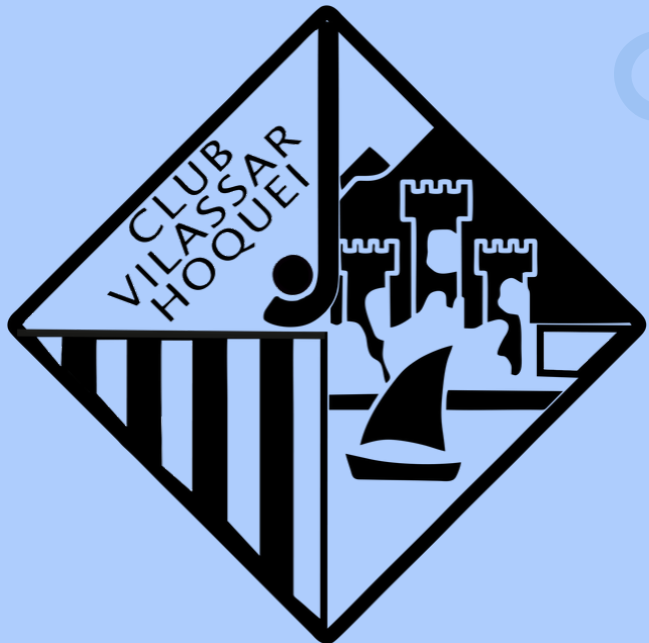


Cal destacar que no existeixen aliments curatius ni màgics, però seguir unes pautes en el dia a dia contribuirà a millorar el nostre estat de salut:

Mesures higièniques:

És important parar atenció a la seguretat alimentària mentre preparem el menjar a casa:

- Abans de preparar el menjar, important **rentar-se les mans amb sabó**, sense oblidar cap racó.
- També cal rentar-se les mans després d'haver anat a comprar, tocar-nos la cara, tossir, esternudar, haver-nos mocat o haver fet servir el lavabo.
- **Desinfectar taulells i altres superfícies** que farem servir per cuinar, també pot servir com a protecció per tu i per la resta de la família.



Abans d'anar a comprar:

- **Planifica els àpats:** visualitza i prepara mentalment els esmorzars, dinars i sopars.

Pensa diferents receptes casolanes que vulguis provar, com a mínim de 5 dies per endavant.

Què necessitaré? Com ho prepararé? Quant trigaré a fer aquest plat? Això els agrada a tota la família?

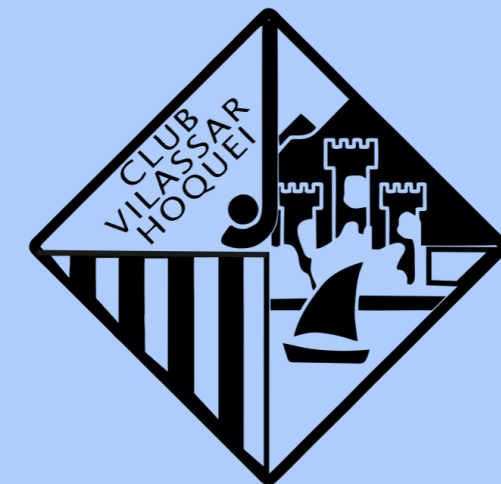
També s'ha de tenir en consideració que treballar des de casa no vol dir tenir més temps per cuinar, així que hem de comprar els aliments justos per no malbaratar-los.

Seguint una planificació setmanal dels àpats, reduïrem els viatges al supermercat o mercat i per tant el contacte amb altres persones.

- Una altra idea és **incloure els nens a la planificació dels àpats**, animant-los a donar idees de plats saludables i que agradin a tota la família. També se'ls pot demanar que facin una llista del que hi ha la nevera o que us ajudin a contar-ho.



Cap a la cuina!

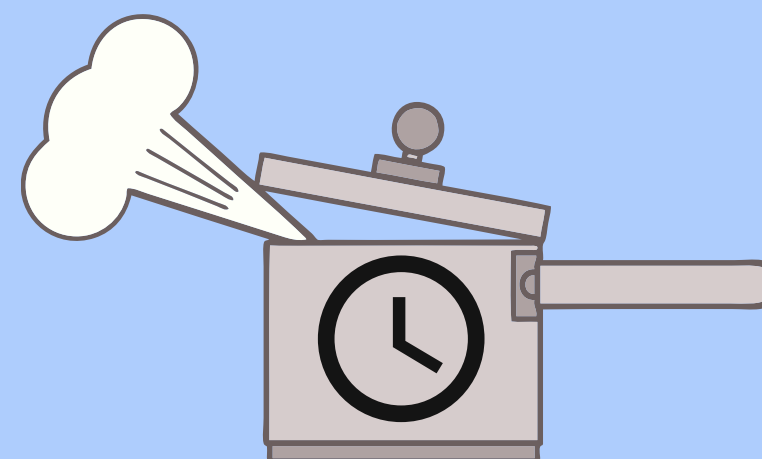
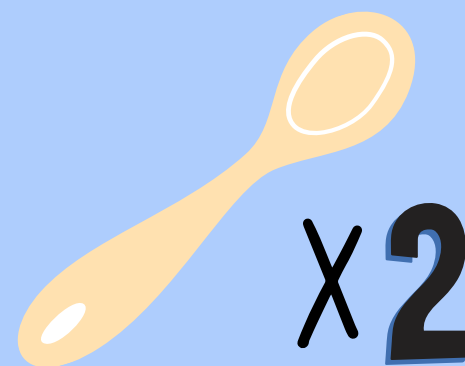


- **Involucrar els infants** a les preparacions dels àpats, sempre adients per la seva edat. Els que són més grans, intentar animar-los perquè proposin idees i deixar-los fer a la cuina.

Amb els més petits podem introduir les **mates** a la cuina: mesurar cullerades i tasses, comptar els ingredients, comptar el temps que trigareu en fer el plat...



També és important animar-los en les diferents preparacions que pot tenir un plat, perquè comencin a descobrir la **ciència** que hi ha darrere: que li passa a l'ou quan es cou? Que passa si barregem aquests ingredients? Quan triga a bullir l'aigua?



Un cop acabat l'àpat, involucrar-los a recollir la taula, netejar la cuina i ordenar-la.

Ens posem a l'acció!

Un dels punts que fa que estiguem més o menys forts i sans, és el que mengem i per tant el que el nostre organisme absorbeix.

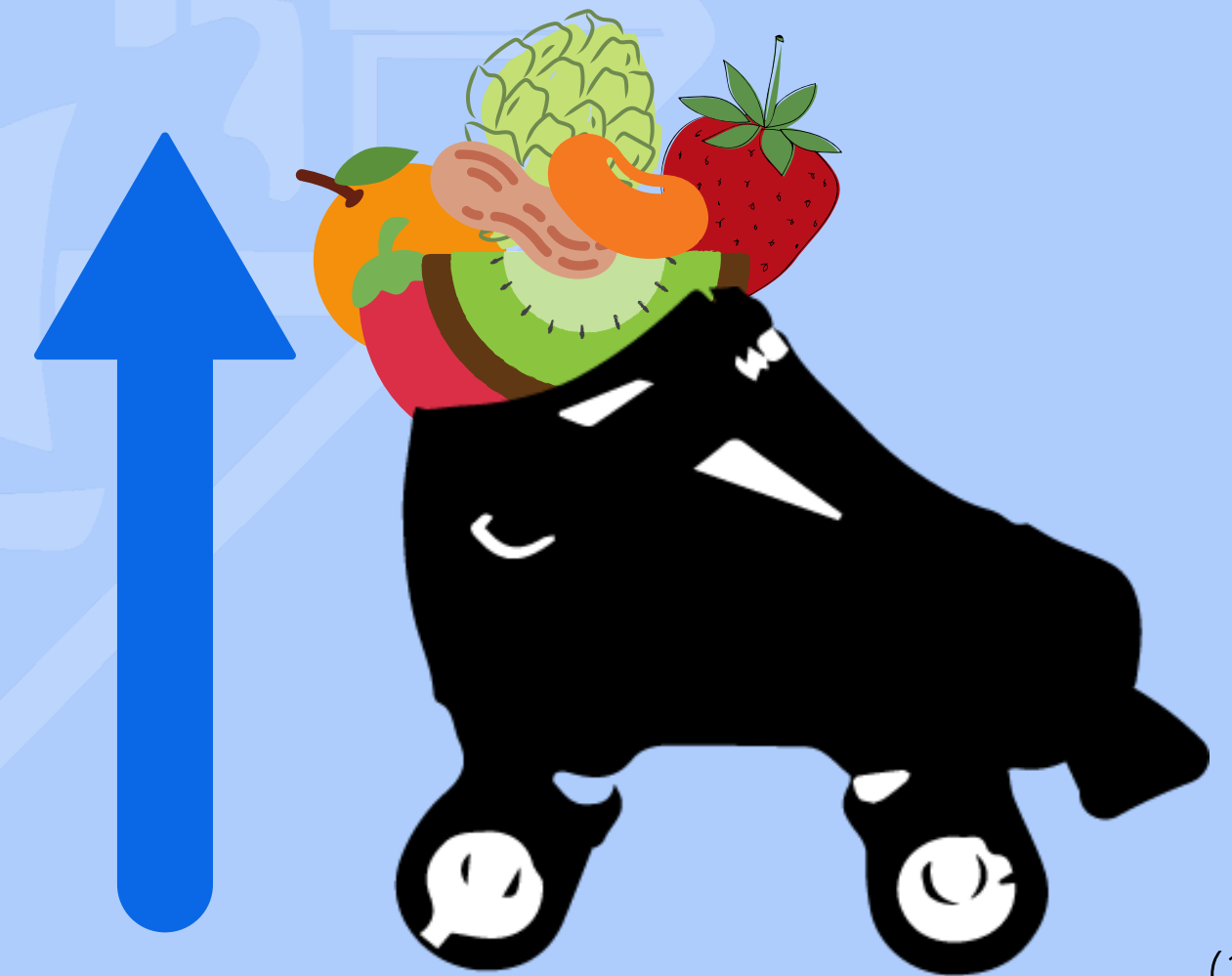
- **Augmentar el consum de fruites i hortalisses**, riques en antioxidants i vitamines, que ens ajudarà a reforçar el nostre sistema immunitari i l'estat en general.

Com per exemple els cítrics, kiwis, pebrots, fruites del bosc, maduixes, bròquil, que tenen un alt contingut en Vitamina C o marisc, llet, formatge, llegums o llavors que tenen un alt contingut en Zinc.

Cal intentar que als àpats principals mínim consumir una ració de verdures, crues i cuites , i afegir una ració de fruita. Com més varietat de fruites i verdures millor!

- **Augmentar el consum de llegums i fruita seca**, ajudaran a aportar fibra i així millorar la sensació de sacietat i el trànsit intestinal (juntament amb les fruites i hortalisses).

La **sensació de plenitud és important** en aquests dies que hem de gestionar una sèrie d'emocions (preocupació, incertesa, avorriment...), sovint les intentem minimitzar a través de l'alimentació, dirigint les nostres eleccions cap a productes dolços o insans. Per això és important tenir aquesta sensació de plenitud i saber diferenciar quan la **sensació de gana és emocional o bé fisiològica**.



- En el cas que vulguem **picar entre hores**, escollir aliments que ens ajudin a complementar l'alimentació saludable: com fruits secs, peces de fruita, iogurt amb fruita, torrades amb hummus o guacamole, bastonets de verdures, fruites dessecades, tomàquets cherry, làctics fermentats... imaginació al poder!
- **Canviar les begudes ensucrades per aigua o infusions.** Ens hem de mantenir hidratats!
- **Prioritzar el consum de fruita sencera**, evitar beure sucs, ja que ens aporten menys fibra, més sucres simples i menys sacietat.



- **Canviar aliments processats per aliments frescos** o conserves de qualitat. Podem aprofitar per comprar a botigues de proximitat del poble. Podem escollir conserves com les llegums de pot, tonyina, sardines o bolets en conserva, tomàquet natural en pot, verdures congelades...
- **Prioritzar les grasses saludables**, com l'oli d'oliva verge extra o l'omega 3 del salmó i les nous.

- Buscar un racó amb sol, aprofitar per relaxar-nos. **Vint minuts al dia d'exposició al sol, són adequats per una correcta síntesi de vitamina D**, d'aquesta manera compensarem la manca d'exposició al sol que implica restar tancats a casa. Considerar també menjar peix ric en aquesta vitamina com el salmó, la tonyina o el verat, ja que és de les millors fonts de vitamina D. També existeixen llets enriquides amb aquesta vitamina.

- **El plat saludable:** per guiar-nos millor en les racions, podem traçar dues línies perpendiculars al plat, sent 1/2 plat d'hortalisses i fruites (amanides, cremes, escalivades, verdura a la planxa... com més variades millor, el plat ha de tenir color!)

1/4 de plat de cereals integrals i patata (arròs integral, quinoa, civada, ordi o pasta integral)

1/4 de plat de proteïnes (peix, pollastre, llegums, ous, tofu, fruits secs... s'ha de limitar la carn vermella, embotits i carns processades).



És un bon moment per canviar els nostres hàbits cap a uns més saludables!

I per mantenir la nostra forma física?

El primer pas que hem de fer és **seguir les recomanacions i planning del nostre preparador físic**, i mantenir-nos actius. I després de fer els exercici que?

- Hem de mantenir una **bona hidratació**, l'aigua és a millor aliada.
- Després d'haver fet un àpat principal, **esperar 1h i ½ - 2h** per fer els exercicis planificats.
- **Després de l'exercici**, si fem un dels àpats principals, hauríem d'augmentar la proporció de proteïnes (carn, peix, ous, tofu, llegums) i hidrats de carboni (pasta, patata o cereals), per ajudar a recuperar l'energia i proteïnes del múscul i poder seguir les rutines d'entrenament dels següents dies en les mateixes condicions.

En cada àpat hem d'assegurar la ingesta de proteïnes, d'origen vegetal i/o animal.



- Per mantenir un **bona aportació de proteïna de qualitat** i tornar a omplir els dipòsits dels músculs, podem aprofitar el post exercici per preparar-nos un **batut**. La base serà la llet, rica en proteïna whey, que conté leucina i estimula la síntesi proteica als músculs:

💡 **Llet** de vaca o beguda de soja proteica + **fruites** o **cereals** (per l'aportació d'hidrats de carboni) + **cacau** desgreixat en pols.

També hi ha alternatives de batuts comercials o iogurts alts en proteïnes, que ens aporten 25g de proteïna en cada unitat.

💡 30 min abans de l'exercici podem consumir alguna peça de fruita lleugera, barreta de cereals o alguns fruits secs

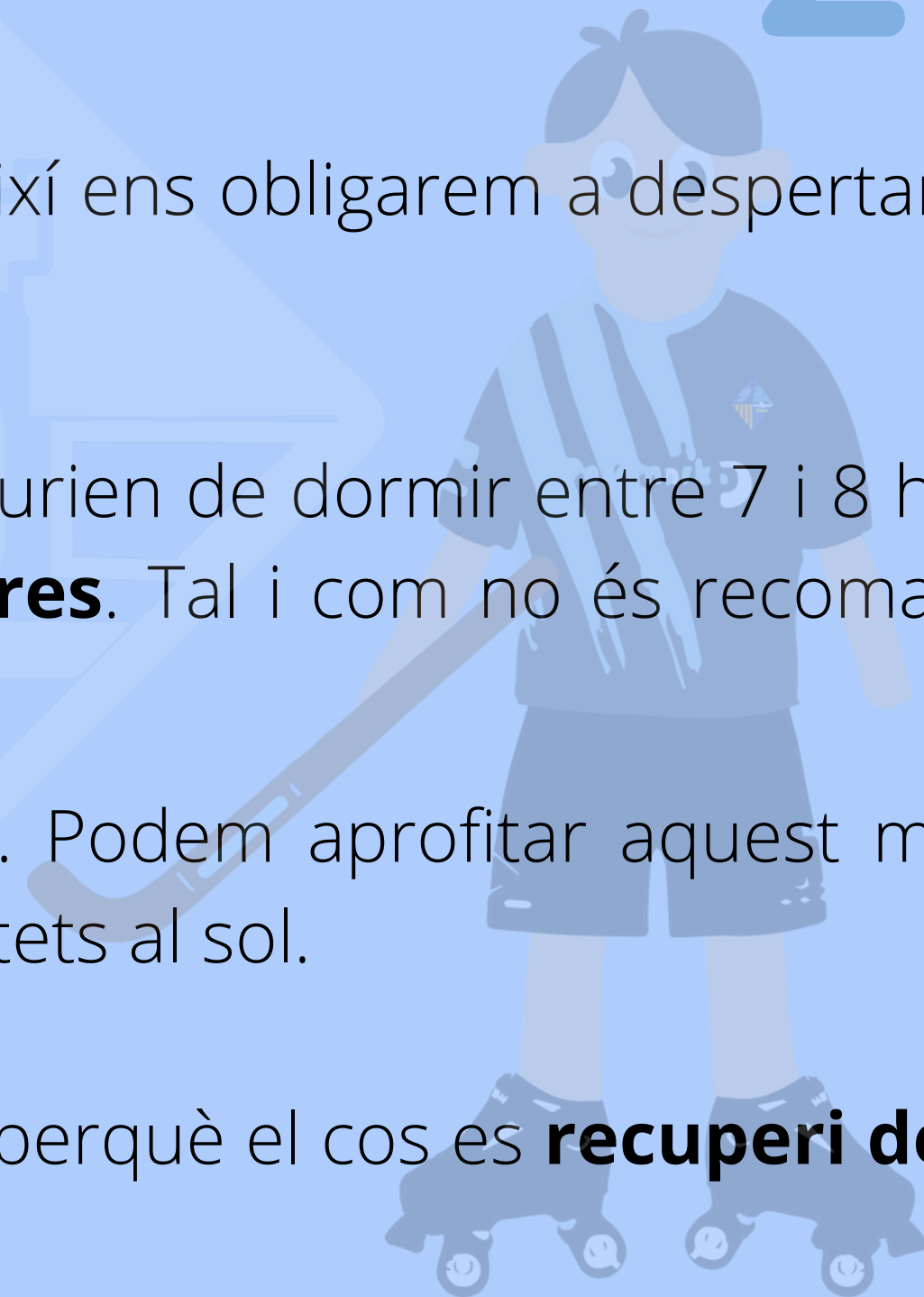


No oblidar que la base de la nostra alimentació ha de continuar sent les fruites i verdures, amb aportació de grasses saludables i fibra.



Planificació del dia

- Cal mantenir uns **horaris regulars** tant en els àpats com en l'hora d'anar a dormir.
- Hem de planificar un **horari fix d'esmorzar, dinar i sopar**, al contrari, desregularíem el nostre rellotge intern.
- Una idea és proposar-nos fer **l'exercici físic al matí**, així ens obligarem a despertar-nos a una hora raonable.
- Segons la "National Sleep Foundation" (NSF) els adults haurien de dormir entre 7 i 8 hores al dia, els **adolescents de 8 a 10h i els nens de 9 a 11 hores**. Tal i com no és recomanat dormir menys hores, tampoc ho és dormir-ne més del compte.
- Al **despertar-nos** obrir la persiana i airejar l'habitació. Podem aprofitar aquest moment per posar-nos al costat d'alguna finestra i estar-nos 20 minutets al sol.
- Un bon descans i horaris de son també son importants perquè el cos es **recuperi de l'exercici físic** realitzat i reperi el múscul.





@AinaLlenas
@Vilassarhoquei



@clubvilassarhoquei



ainallb98@gmail.com



www.vilassarhoquei.cat

Per saber-ne més!

- <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>
 - <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>
 - https://www.codinuc.cat/wp-content/uploads/2020/03/quedatacasamenjabeCAT_compressed.pdf
 - <https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
 - <https://www.eatright.org/coronavirus>
-
- (1) Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*. 2020;12
 - (2) Zerón-Rugiero MF, Hernáez Á, Porras-Loaiza AP, Cambras T, Izquierdo-Pulido M. Eating jet lag: A marker of the variability in meal timing and its association with body mass index. *Nutrients*. 2019;11(12):1-12.

No frenis els bons hàbits!

