

# Viena **Córnier**

La calidad de siempre en su empresa

## Recomendaciones #mequedoencasa

### Pirámide Nutricional #mequedoencasa

Las recomendaciones nutricionales para estos días que estaremos en casa, no se alejan mucho de lo que solemos recomendar con una actividad normal, sí que debemos prestar más atención a puntos clave como la realización de ejercicio y la importancia de escoger los nutrientes que van a formar parte de nosotros estos días, ya que las circunstancias no promueven el mismo ejercicio físico que de costumbre.

Por ello desde el departamento de nutrición de Viena Capellanes te proponemos lo siguiente:

- **Frutas y verduras como principal fuente de energía** (base de la pirámide). Se recomienda tomar 5 raciones al día, 2 raciones de verduras repartidas en comida y cena y 3 raciones de fruta, pudiendo incluirla en desayuno, media mañana y merienda. Nos aportan energía, fibra, vitaminas y minerales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Otra de las principales fuentes de energía que nos aportan la glucosa de la que se alimentan nuestras células, cerebro... puede aportarse por tubérculos como la patata, batata, zanahoria, calabaza, yuca. Pudiendo ser incluidos en las comidas o cenas. El tipo de cocinado se recomienda es al horno o al microondas.
- **Proteína animal o vegetal** (Escalón 2): Los grupos de alimentos donde las podemos encontrar es en legumbres (3-4 veces en semana), huevos, lácteos, pescados, carnes magras, pseudocereales (quinoa). Nuestra masa muscular está compuesta por estas proteínas, importantes para mantener un metabolismo basal alto.(Escalón 2)
  - **Metabolismo Basal:** Es la energía que una persona necesita estando en reposo, es decir, sin ningún tipo de actividad física. O dicho de otro modo, las calorías mínimas que el cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando. Este depende de varios factores: El sexo, por término medio, el hombre tiene **mayor masa muscular** que la mujer y por eso su metabolismo basal es más alto. Es importante realizar ejercicio físico de manera habitual durante estos días de ya que no solo nos ayudará a perder calorías sino que hace que nuestro metabolismo basal se eleve favoreciendo la combustión de la grasa y la ganancia de masa muscular.
- **Grasas de calidad** (Escalón 3) 3 o 4 veces al día en raciones pequeñas: Las necesitamos el buen funcionamiento de nuestro sistema endocrino formado por hormonas que van a ajustar nuestros niveles de saciedad, ayudan a metabolizar los diferentes nutrientes, son parte de hormonas como la insulina, serotonina, dopamina...
  - Las encontraremos en aceite de oliva virgen extra, aceites de semillas, frutos secos, aguacate, pescado azul, aceitunas...

- **Cereales integrales (escalón 4 cúspide de la pirámide): No son imprescindibles.** Sí que necesitamos la glucosa, pero ésta la podemos obtener de la base de la pirámide.

Es recomendable en menor cantidad el consumo de cereales integrales como el arroz o la pasta que por supuesto pueden consumirse, pero que no son imprescindibles como los citados anteriormente, si decides incluirlos en tu menú cuenta con ellos dos de veces en semana y la cantidad que debes tomar es, una vez cocinado, como el puño de tu mano. Teniendo en cuenta que este tipo de alimentos nos aportan una energía rápida que debemos consumir para que no se convierta en masa grasa, si decides consumirlos es recomendable incorporar los cereales integrales a primera hora del día para poder gastar esta energía a lo largo del día (pan de centeno, tortitas de avena, muesli casero...)

Otro punto muy importante a tener en cuenta:

Mantener el **sistema inmunológico** a un nivel óptimo es fundamental en estos días. Ya que es el sistema encargado de mantener afuera lo que es amenaza para el cuerpo: virus, bacterias... ¿cómo ayudamos a que nuestras bacterias? Dándoles alimentos que contienen fibra fermentable:

- Diversidad de verduras y fruta.
- Frutos secos
- Semillas
- Cereales integrales.

Consume almidón resistente que sacia, mejora la sensibilidad a la insulina, a controlar los niveles de glucosa en sangre, a mejorar la permeabilidad intestinal y al funcionamiento del sistema inmunitario. ¿Dónde encontramos este tipo de almidón?

- Plátano verde
- Boniato
- Patata

Consume polifenoles, es un antioxidante que hace felices a las bacterias “buenas”. ¿Dónde los encontramos?:

- Frutos rojos
- Té verde
- Manzana
- Aceite de oliva
- Aceitunas
- Uvas
- Cacao puro

Y por último es importante resaltar:

La vitamina D, entre otras funciones (absorción del calcio, fósforo...) está relacionada con el buen funcionamiento del sistema inmunológico. A diferencia del resto de vitaminas que obtenemos fundamentalmente a través de la dieta, la D, en gran medida se sintetiza a partir del dehidrocolesterol que tenemos en la piel. En estos días no debemos olvidarnos salir a nuestras ventanas o terrazas a tomar el sol de 10 a 20 minutos.

Debemos cuidar nuestro intestino para que nuestra barrera de protección este ¡a tope!

Para ello consume este tipo de alimentos, haz ejercicio a diario, intenta gestionar mejor tu estrés y descansa tus ocho horas.

