



CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Pioners de l'esport 1907



# **ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT EL CONFINAMENT COVID-19**

**MARC CABALLERO  
NUTRICIONISTA**

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT EL CONFINAMENT COVID-19



## I. BREUS CONSELLS

1. Organitza i planifica els menús
2. Planifica la llista de la compra
3. Planteja un bon repartiment dels àpats
4. Prioritza aliments rics en fibra
5. Selecciona aliments frescos i mínimament processats
6. Àpats lleugers
7. Evita demanar menjar preparat, per portar a domicili
8. Hidratat sovint
9. Activa't

→ **Guia Quedat a casa. Menja bé davant el Coronavirus**

[https://www.codinuc.cat/wp-content/uploads/2020/03/quedatcasamenjabeCAT\\_compressed.pdf](https://www.codinuc.cat/wp-content/uploads/2020/03/quedatcasamenjabeCAT_compressed.pdf)

## II. PREGUNTES

### Som el que mengem?

La salut és defineix com un estat complet de benestar físic, mental i social, i no solament la manca d'afeccions o malalties. (*Organització Mundial de la Salut-1948*).

Aquesta frase ben coneguda sol pensar-se que la salut recau únicament en l'alimentació però cal també emfatitzar la importància de l'estil de vida, l'educació, l'entorn on vivim, etc.

El confinament ens dona una excel·lent oportunitat per millorar els nostres hàbits alimentaris i prendre consciència del que mengem. L'alimentació és un procés voluntari i educable que podem modificar i millorar al llarg de la nostre vida.

Alhora, dins la ciència s'està obrint un camp molt ampli i desconegut sobre la salut dels nostres intestins on absorbim la gran majoria de l'energia i dels nostres nutrients. Ens queda molt per aprendre com afecta l'alimentació en la qualitat de la nostre flora intestinal i la salut.



## Recomanacions dietètiques per pacients amb simptomatologia lleu de Covid 19.

A casa només hauríem de confinar-nos amb símptomes lleugers. En aquest cas serà bàsic una alimentació saludable, equilibrada, variada i suficient per cobrir l'energia que necessitem juntament amb tots els nutrients per poder recuperar-nos el més aviat possible.

Podem prendre com a referència d'alimentació saludable la **dieta Mediterrània** que destaca pel consum de:

- Fruita fresca de temporada, 2-3 peces diàries i assegurant un cítric al dia.
- Verdura, dues racions diàries, una crua i l'altre cuita.
- Llegums de 3 a 5 cops per setmana.
- Oli d'oliva extra verge amb moderació diari per cuinar i amanir.
- Fruita seca, un grapat al dia.

Seguint el decàleg de la Fundació Dieta Mediterrània on ens ofereixen menús i idees de receptes:

1. Utilitzar l'oli d'oliva com a principal greix d'addició
2. Consumir aliments d'origen vegetal en abundància: fruites, verdures, llegums, xampinyons i fruita seca.
3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs i especialment els seus productes integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.
4. Els aliments poc processats, frescos i de temporada són els més adequats
5. Consumir diàriament productes làctics, principalment iogurt i formatges.
6. La carn vermella s'hauria de consumir amb moderació i si pot ser com a part de guisats i altres receptes. I les carns processades en quantitats petites i com a ingredients d'entrepans i plats.
7. Consumir peix en abundància i ous amb moderació.
8. La fruita fresca hauria de ser les postres habituals. Els dolços i pastissos haurien de consumir ocasionalment.
9. L'aigua és la beguda per excel·lència a la mediterrània. El vi s'ha de prendre amb moderació i durant els àpats.
10. Realitzar activitat física tots els dies, ja que és tan important com menjar adequadament.

→ Font: <https://dietamediterranea.com/ca/>

Els pacients que tenen símptomes lleus com pèrdua d'olfacte, del gust o bé percebem cansament, fatiga i febres l'alimentació, és molt important que assegurem l'aportació de vitamines a través de fruites i verdures!



## La hidratació

La hidratació és clau per qualsevol moment de la vida. En moments en que la salut està afectada assegurar ingerir líquids és IMPRESCINCIBLE per l'organisme.

Amb les febres del Covid-19 o amb la possible descomposició fecal pel tractament mèdic de fàrmacs, podem tenir més pèrdua d'aigua corporal. El cos està amb una situació d'estrès perd molta aigua. Per això, serà clau beure més sovint aigua, líquids, brous, sucres naturals o infusions.

L'aportació habitual saludable està recomanat mínim de 4-8 gotes diaris. Si tenim febrades o descomposició hauríem d'augmentar aquestes quantitats, assegurant mínim els 2 litres de líquids.

Una bona manera de "llegir" el grau de hidratació o deshidratació és a través de l'orina. Per exemple una persona que treu poc volum d'orina i molt groc, és possible que estigui en un estat de deshidratació. En canvi, si orinem sovint i el color és clar, significa que el cos pot eliminar líquids amb abundància i que no li manquen, per tant, un bon estat de hidratació.

### Els aliments, poden ser via de transmissió?

No està demostrat que els aliments siguin una via de contagi. Si és cert que els virus es pot transmetre per qualsevol tipus de superfícies contaminada. Per aquest motiu ara la higiene personal i la dels aliments és clau.

Ara més que mai, hauríem de seguir les normes de seguretat alimentària casolanes que recomana el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Si repassem les 4 normes bàsiques són:

- Netejar.
- Separar
- Coure.
- Refredar.

→ Tríptic bàsic informatiu disponible en set idiomes.  
[http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells\\_generals/4\\_normes/4normes\\_catala.pdf](http://acsa.gencat.cat/web/.content/Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/4normes_catala.pdf)



## Recomanacions per a esportistes confinats o altres socis/es que normalment fan activitat física continuada.

Sempre, és bàsic una bona educació alimentària. Abans de perfilar detalls esportius, cap que assegurem que tot esportista segueix una dieta saludable com la que hem parlat anteriorment, seguir un patró alimentari de la dieta mediterrània.

Alhora, tot esportista cal que asseguri i vetlli per una bona hidratació. El primer factor limitant del rendiment esportiu és la hidratació. Factor clau, a defensar en segona línia.

Per últim, en esport tenim en compte el que diem “factor recuperador” és a dir, l'alimentació PRE – DURANT i POST l'entrenament, sobre tot el post per recuperar-se bé.

Durant el “pre” seria bó deixar prou temps de digestió, col·lacions petites 45-60min mínim. Al “durant” assegurar una bona hidratació amb aigua. Si fem més de 60min llavors es pot valorar begudes isotòniques. El “post” serà clau un bon “recuperador” amb una bona base de hidrats de carboni de fàcil absorció i proteïnes de perfil complet.

Tots aquests aspectes, els tenim molt presents amb els nedadors que segueixen un pla nutricional del CNB. Tot nedador del primer equip de Natació del CNB sol seguir aquests detalls mínims.

## Que no hem de posar mai a la cistella de la compra?

Òbviament els extrems alimentaris cal moderar-los ara més perquè no sortim de casa. L'activitat física està molt disminuïda.

Com a professional de la salut, educador i formador no m'agrada prohibir, però si moderar i posar límits sobretot fent entendre que significa un “extra alimentari” pel seu alt contingut de sucres senzills, greixos poc saludables, altament energètics o bé de “baix contingut nutricional”.

Una llista d'aliments a moderar i evitar entrar-los a casa seria:

- Dolços: llaminadures, brioxeria , gelats, galetes, xocolates, etc.
- Embotits greixosos: fuet, xoriço, productes derivats del porc...
- Precuinats o aliments industrials ultra processats: pizzes, plats preparats, sopes/pastes instantànies, etc.
- Aliments rics en greixos: xocolata, nata per cuinar, olis vegetals poc saludables, xips, iogurts grecs i/o ensucrats...



## Aliments recomanats per enfortir el sistema immunològic

En primer lloc FRUITA fresca, preferiblement de temporada amb un cítric diari, un total de 3 peces diàries.

En segon lloc, un bon consum de verdures, per l'aportació també de vitamines i minerals. Aquests primers, són els aliments "top ten" de les dietes DETOX o "anti-aging", justament perquè són aliments d'alt valor nutricional.

En tercer lloc, per enfortir l'organisme d'aliments pre-biòtics que enforteixen els nostres intestins : iogurt natural, kèfir , aliments fermentats com ara també el té combatxa.

Alhora, assegurar aliments pro-biòtics per potenciar també la flora intestinal juntament amb els prebiòtics. Aquests serien aliments integrals, llegums, fruita seca o dessecada i inclòs la pell de la fruita i verdures.

## Alguna recepta o batut saludable

*Batut de fruites de temporada:* iogurt natural i/o bevible sense sucres afegits, amb plàtan canari i maduixes de temporada.

*Pizzes casolanes:* fetes amb família i amb vegetals, fent i amassant la base amb els petits de la casa.

*Amanides temàtiques:* com ara el "bosc mediterrani" amb més de 10 ingredients.

→ [http://www.alimentacion.es/es/conoce\\_lo\\_que\\_comes/tus\\_recetas/recetas\\_web/47959\\_Ensalada-Bosque-Mediterraneo.aspx](http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/tus_recetas/recetas_web/47959_Ensalada-Bosque-Mediterraneo.aspx)

## Com preparar una beguda isotònica casolana.

- 1 litre d'aigua mineral
- 40-80g de sucre o bé 4-8 cullerades soperes
- 1-2 g de sal o bé ¼ de cullerada de cafè de sal iodada
- Saboritzant natural (una llimona o taronja espremuda) al gust.

És essencial que una beguda isotònica tingui entre un 4-8% de sucre senzills i un aportació de sodi variable entre 450-1150mg (aprox. 1-2g de sal).



## Recomanacions finals

Sovint ens queixem pel ritme de vida que no tenim temps per comprar el menjar amb tranquil·litat, cuinar i elaborar plats a casa, compartir dinars i sopars amb família. Ara tenim una increïble oportunitat per prendre consciència d'una alimentació sana en família, casolana.

Podem incloure els **menuts de la família** i fer que participin activament a la cuina, a la llista de la compra, preparar àpats temàtics, escollir menús, fer dies dels revés amb esmorzars de forquilla i ganivet i sopars ben lleugers, etc.

Ara és el moment, de compres ben pensades per elaborar plats en família i gaudir-los de taules ben parades!

