

# Recomendaciones nutricionales en cuarentena

NUTRICIONISTA: ROCÍO DE LA BELLA GARZÓN

PROFES EF DEL IES MOLINILLO Y DEL IES PALOMARES

# Nutrición para el sistema inmunológico

No se puede “fortalecer” el sistema inmunológico mas allá de lo normal, pero hay que intentar debilitarlo.

- ▶ Suplementar con vitamina d
- ▶ Incrementar pro-bióticos y frutas diarias.
- ▶ Evitar déficit de proteínas y micronutrientes.
- ▶ Evitar dietas restrictivas (“crash dieting”).
- ▶ Dormir bien.

# Recomendaciones nutricionales

- Es básico reforzar el desayuno, evitando comer entre horas.
- Hay que variar el consumo de alimentos, cogiendo de todos los grupos.
- Moderar el consumo de carnes, fomentando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.
- Se debería aumentar la ingesta de pescados en relación a la carne.

- Conviene potenciar el consumo del aceite de oliva frente a otros aceites vegetales como mantequillas y margarinas.
- Los bollos industriales deben consumirse lo menos posible, ya que contienen una elevada cantidad de grasas saturadas.
- Hay que fomentar el consumo de cereales como pan, pasta, arroz, etcétera. Así como de frutas frescas y enteras, verduras, hortalizas y legumbres.
- No ingerir una elevada cantidad de zumos no naturales.
- Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y aditivos.

## Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400

- ▶ **Proteínas:** han de suponer entre un 10% y un 15% de las calorías de la dieta. Las fuentes de proteínas serán carnes, huevos, pescados, leche, derivados lácteos y legumbres.
- ▶ **Lípidos o grasas:** la contribución de energía procedente de las grasas deberá ser del 30-35% del total de calorías aportadas en la dieta. Moderando el consumo de pizzas, frituras y hamburguesas, ya que tienen un elevado contenido calórico y el valor nutritivo es bastante bajo. El aceite de oliva será una de las grasas que ayudarán al crecimiento, tanto físico como intelectual
- ▶ **Hidratos de carbono:** debe representar entre el 55%-60% del aporte calórico total. Esencialmente deberán ser hidratos de carbono complejos, presentes en patatas, cereales, legumbres, etcétera.
- ▶ **Fibra:** es un macronutriente esencial que no debe faltar en cualquier dieta, ayudando a evacuar mejor, a transportar otros nutrientes dentro del cuerpo, etcétera. Las fuentes de fibra son: pan integral, pastas, verduras, frutas...
- ▶ **Agua:** nuestro organismo necesita aproximadamente tres litros diarios, los cuales casi la mitad la obtenemos. Casi la mitad los obtenemos del consumo de alimentos y la otra mitad necesitamos introducirlos mediante bebidas.



### Cantidades por comida

Se toma como guía la mano de un adulto

**Queso**  
Tamaño equivalente al dedo índice  
**42,5 gr**

**Manteca, margarina, aceite**  
Tamaño equivalente a la punta del dedo  
**5 gr**  
1 cucharadita

**Carne vacuna, aves o pescado**  
Tamaño de la palma  
**85 gr**

**Pan**  
Tamaño de la mano abierta  
**28 gr**

La cantidad de porciones por comida puede variar según la edad, la contextura física o el gasto calórico de la persona

**Hortalizas, arroz o pasta cocidos y frutas**  
Tamaño de un puño cerrado  
**1 taza**



**Ensalada**  
Tamaño de dos manos abiertas  
**2 tazas**



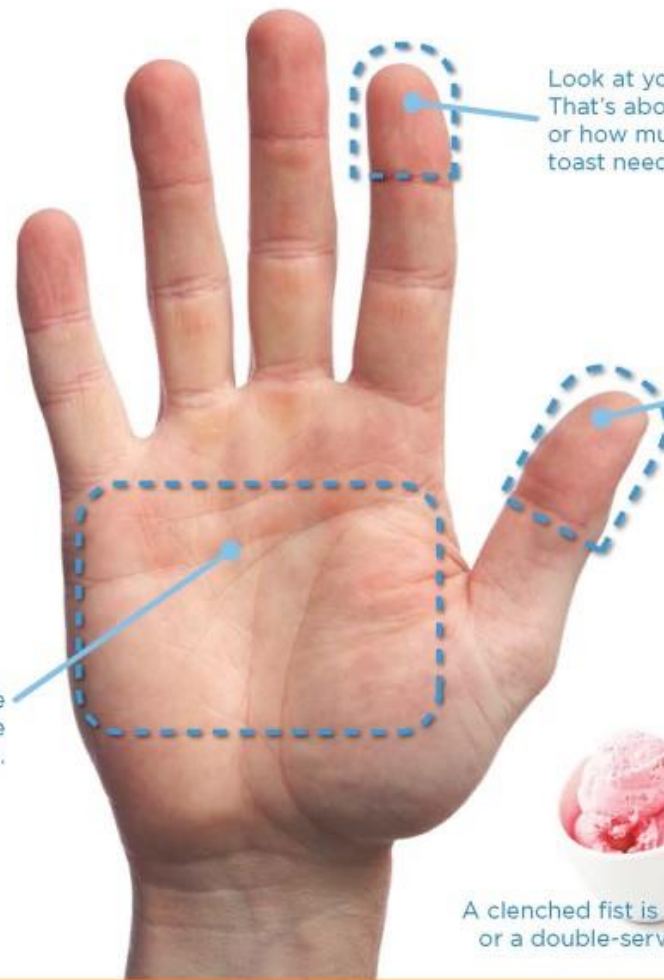
**Frutas secas y semillas**  
Equivalente a un puñado  
**28 gr**



## Hand Guide to Portion Control



To avoid a calorie-packed-punch, limit pasta servings to 1/2 cup, or about the front of your clenched fist.



The recommended serving size of meat is 3 oz., roughly the size of your palm.



Look at your fingertip. That's about a teaspoon, or how much butter your toast needs.



Your thumb, from knuckle to tip, is about the size of a tablespoon. Double it for a single serving of peanut butter.



A clenched fist is roughly one cup, or a double-serving of ice cream.



Sources:  
<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2000/2000DGBrochureHowMuch.pdf>  
<http://www.healthyarkansas.gov/programsServices/chronicDisease/Nutrition/Pages/ServingSizes.aspx>

[www.GuardYourHealth.com](http://www.GuardYourHealth.com)

# MENS SANA IN CORPORE SANO

- ▶ MUCHO ÁNIMO Y AQUÍ ESTAMOS PARA TODO AQUELLO QUE NECESITÉIS.