

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Ante la situación actual que estamos viviendo por la **pandemia del COVID-19 (coronavirus)** que nos hace permanecer en nuestras casas, os queremos hacer llegar desde el programa ANETO una serie de recomendaciones sobre alimentación y ejercicio físico que nos permitan mantener un estilo de vida saludable en estos días tan difíciles. Tenemos por delante un gran reto, la situación que estamos viviendo es nueva para todos y nos puede llevar a estar más nerviosos, ansiosos, aburridos...Y a esto tenemos que añadirle que disponemos de muchos alimentos en casa, muchos de ellos no muy saludables. Por ello, creemos que ésta puede ser una gran oportunidad para mejorar nuestro patrón alimentario y de hábitos saludables de vida al poder dedicarles más tiempo a nuestros niños y niñas.

Nuestro objetivo **nutricional** durante estos días de cuarentena debería ser, mantener los buenos hábitos que ya hemos ido adquiriendo. Para ello, os recomendamos:

- **Seguir con los horarios habituales de clase, comidas, etc. y mantener las 5 comidas al día.** Es imprescindible seguir respetando las rutinas diarias como el horario de acostarnos, del desayuno, almuerzo, etc. De este modo será más sencillo poder hacer las 5 tomas de alimentos, tener hambre en cada comida, no estar demasiado cansados para hacer algo de ejercicio y, sobre todo, no perder los buenos hábitos que ya han adoptado los más pequeños/as a esta edad.
- **Almorzar y merendar adecuadamente.** Tantas horas dentro de casa, unido al aburrimiento, puede llevar a los peques a tener más ganas de picotear entre horas. Almorzando y merendado de manera saludable, evitaremos ese problema. La ventaja de no tener que transportar el almuerzo, puede ser un gran aliado para ofrecerles otro tipo de alimentos que habitualmente no pueden llevar al colegio. De cualquier forma, la idea ha de ser promover el consumo de fruta en el almuerzo y la merienda. Os aconsejamos que sigáis las pautas de almuerzos que suelen seguir los niños/as durante el periodo escolar.
- Algunas actividades sedentarias como, por ejemplo, ver la televisión o jugar a videojuegos, favorecen el consumo de alimentos procesados. Nuestros peques deberían **acostumbrarse desde el principio de la cuarentena a que se puede disfrutar de una película sin la necesidad de comer palomitas o**

ninguna otra chuche, helado o golosina. De lo contrario, cada vez que estén frente a la pantalla, lo asociarán a comer alimentos poco saludables.

- **Cocinar junto a los más peques**, puede ser un tanto engorroso para los adultos, pero una fuente de diversión y aprendizaje. Se pueden hacer muchas recetas sencillas y saludables que luego disfrutaréis en familia. Calabacines rellenos, bizcocho con harina integral, albóndigas, masa de pizza, guacamole, galletas de plátano y avena, macedonia, pan casero... Aprender a cocinar sano es una de las claves para que en un futuro sean adultos que se alimentan bien. ¡Aprovechemos esta oportunidad!
- Al no disponer de servicio de comedor, la responsabilidad de comer de manera equilibrada recae totalmente sobre vosotros. Lo mejor para no complicarse es **planificar un menú al comienzo de semana** y ceñirse a esas comidas y cenas. Como tenéis el menú de comedor de este mes y de meses anteriores, una opción sería seguir comiendo con el patrón del comedor escolar que seguían hasta ahora. Sin embargo, también podéis elaborar los menús en familia colaborando entre todos y haciéndolo a vuestro gusto. En ese caso, os animamos a usar el Plat-To y respetar la calidad y las proporciones de cada grupo de alimentos.
- ✓ Comidas y cenas conviene recordar las siguientes ideas:

- La mitad de todo lo que coman en ambas comidas, deben ser vegetales.
- La legumbre es una buena fuente proteica que debe estar presente 2-3 veces por semana.
- No nos olvidemos de darles pescado al menos 2 veces por semana
- La pasta, el arroz y la patata, mejor en versión integral y no debería superar una cuarta parte de todo el volumen del menú de esa ingesta.
- El agua es la mejor bebida saludable.



Os mostramos también las **recomendaciones de alimentación y nutrición ante la crisis sanitaria del COVID-19** elaboradas por la Academia Española de Nutrición Humana y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas mediante este enlace.

<https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>

En cuanto a la **actividad física**, además de la tarea que os ha sugerido el profesorado de educación física del colegio os proponemos las siguientes recomendaciones:

- **Mantenerse en movimiento evitando el sedentarismo.** Sabemos que moverse en casa es una tarea difícil, ya que no estamos acostumbrados a ello. Además, el espacio reducido no acompaña pero debemos evitar que tanto mayores como pequeños estén sentados, tumbados, echados... durante periodos largos de tiempo, e interrumpirlos con pequeños paseos o actividades cada 20 - 30 minutos.
- **Sumar pasos en familia.** Hoy en día, con el uso de las nuevas tecnologías, contamos con móviles, tablets, podómetros, etc. que nos permiten cuantificar el número de pasos caminados cada día.







¿Qué os parece intentar sumar 5.000 pasos diarios por persona en cada familia?

Familias de 3 = 3 x 5.000 = 15.000 Pasos
Familias de 4 = 4 x 5.000 = 20.000 Pasos
Familias de 5 = 5 x 5.000 = 25.000 Pasos

- **Ejercicio físico diario.** Poner en movimiento el cuerpo con intención de ejercitarlo y gozar de una mejor salud juega un papel indispensable estos días.

Recordad que una variedad de ejercicios hará la práctica deportiva más amena y menos monótona por lo que se recomienda ir cambiando periódicamente los diferentes ejercicios.

En la siguiente tabla podéis ver diferentes ejercicios para practicar en casa. Como nota aclarativa, debajo de cada imagen podéis ver las variantes según la capacidad/nivel. ¡Cualquier idea que se os pueda ocurrir como variante puede ser muy válida! Colgaremos en la web vídeos tutoriales para poder seguir estos sencillos ejercicios.

<p>SALTOS A LA COMBA</p>  <p>Saltos: 5, 10, 30... Tiempo: 30", 1'... Apoyos: 2 / 1 pierna</p>	<p>FLEXIONES</p>  <p>Repeticiones: 5, 10, 30... Tiempo: 10", 20"... Apoyo de manos: Pared, Banco, Suelo... Apoyo de piernas: Pies o rodillas</p>	<p>EQUILIBRIO</p>  <p>Tiempo máximo sin caer. Ojos cerrados, por parejas, toda la familia...</p>
<p>CANASTA</p>  <p>Pelotas, papel higienico... ¿Competición en familia?</p>	<p>RAYUELA / PATA COJA</p>  <p>Suelo de baldosas tiza, desplazamientos a la pata coja ...</p>	<p>ANIMALES</p>  <p>Desplazarse imitando a serpientes, osos, perros, cangrejos...</p>

Además de los ejercicios propuestos, os facilitamos unos enlaces de interés donde podréis poner en práctica diferentes disciplinas y ejercicios físicos:

- Gimnasio en casa (para mayores pero los peques os pueden acompañar)
<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>
- Just Dance
https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ
- Zumba Minions
<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

- Zumba
<https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>
 - Estiramientos
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>
- **Ejercicio físico en familia.** No debemos olvidar que vosotros sois los grandes referentes de vuestros peques. Si os ven caminando o practicando otros tipos de ejercicio en casa también intentarán acompañaros con tal de imitar y compartir un rato con vosotros.

Por otro lado, creemos que es muy importante en estos días saber gestionar las emociones de los más pequeños, es normal que conforme pasan los días se sientan más irritables, monten rabietas, se sientan mal, etc. por eso también os aconsejamos que practiquéis otro tipo de actividades que les puedan ayudar a relajar y poder canalizar toda esa energía acumulada, como puede ser el yoga o la meditación.

Esperamos que estas pequeñas recomendaciones os ayuden y hagan un poco más llevaderos y saludables los días que nos esperan por delante. Os deseamos mucho ánimo a todos, esperando que esto se normalice lo antes posible. Y recordad que la mejor receta para estos días es la que lleva un poquito de paciencia, comprensión y mucho cariño sobre todo para los más peques de la casa, que tienen dificultades para entender la situación que nos está tocando vivir.

Un abrazo a todos,

Equipo de Coordinación del Proyecto Europeo ANETO