



ESPECIAL CORONAVIRUS COVID-19

CONTROL DIETÉTICO Y EJERCICIOS PARA EL CONFINAMIENTO



PRIMERO...

QUEDATE
EN CASA

Y DESPUÉS...

SIGUE ESTOS CONSEJOS

- 1- Leer las **pautas generales** para comer.
- 2- Hacer una **compra inteligente** de los alimentos.
- 3- Seguir los **diferentes menús inteligentes de manera aleatoria**.
- 4- Incluir **algún ayuno intermitente no programado** cuando apetezca.
- 5- Cumplir las **rutinas de ejercicios "intelligent-es"** para cada día del confinamiento.





1- Diez Pautas generales de nutrición

Habrá oido y leído infinidad de consejos por internet y redes sociales así que no voy a marearte con ellos, pues muchos carecen de sentido y más que ayudarnos nos lian, por lo que iré al grano con lo que me parece realmente importante:

- 1)** La disminución de los requerimientos energéticos durante el confinamiento debe traducirse en comer de una manera más sana pero **sin obsesionarnos**.
- 2)** Recuerda que **estresarse con la comida, agobia y puede volverse en nuestra contra**, así que ten un poco de sentido común y **huye de los alimentos y dietas milagro**, porque realmente no existen y **lo que funciona es comer bien**.
- 3)** **Haz de la comida un aliado para estar entretenido y no la conviertas en una tortura**, así que intenta cocinar cosas que antes no hacías, como una tortilla de patata con verduras, un guiso, unas legumbres echas de manera lenta,...
- 4)** Debido al aburrimiento y a la disminución de actividad, el cuerpo activa el sistema nervioso parasimpático que es el responsable de que tengamos más hambre, predisposición a comer y reponer energías para periodos en los que haya más actividad, pero realmente esta situación durará muchos días, así que **deberemos tener en cuenta ese posible incremento del apetito**.
- 5)** El cuerpo es listo y regula lo que debe comer, pero tarda unos días en equilibrar el gasto calórico, por lo que **si hemos disminuido la actividad diaria habrá que esperar al menos una semana a que el cuerpo te pida menos comida**; pero esto solo funciona cuando comemos comida real de alimentos, ya que **si incorporamos productos refinados, altamente palatables, nos va a apetecer comer a todas horas**, así que no los incluyas en la cesta de la compra.
- 6)** Cuidarse no quita para que algún día nos demos un capricho, así que trata de que **comer bien en un 80-90%** y no te atormentes por "pecar" un 10-20%.
- 7)** La clave en estos días en casa radica en incluir **alimentos ricos en fibra** que den mayor grado de saciedad y te dejen el estómago más lleno por más tiempo.
- 8)** **Eliminar los cereales y las patatas no es la clave**, y podremos disfrutar de ellos sin problemas, pero en su **versión integral acompañados de verduras**.
- 9)** En estos momentos olvídate de los suplementos y **simplemente come bien**.
- 10)** Una **compra inteligente** como la que te voy a dar a continuación **te facilitará mucho a la hora de comer bien, ahorrar y no tener que ir a comprar cada poco**.



2- Haz una compra sencilla pero inteligente

La clave de todo empieza por lo que compramos. Hay que ser muy meticulosos en este apartado para no llevar a casa alimentos superfluos y procesados, que por mucho que los escondamos, vamos a terminar comiendo antes que los saludables.

TE VOY A DAR UNA LISTA SENCILLA PARA CUANDO VAYAS A COMPRAR Y QUE ASÍ **NO TENGAS QUE PENSAR MUCHO EN EL SUPERMERCADO** Y PUEDAS HACER DESPUÉS LAS DIFERENTES COMIDAS QUE TE INDICARÉ:

FRUTAS: <input type="checkbox"/> Manzanas <input type="checkbox"/> Peras <input type="checkbox"/> Plátanos <input type="checkbox"/> Kiwis <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Limón <input type="checkbox"/> Aguacates	VERDURAS: <input type="checkbox"/> Patatas <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Cebolla-Ajos <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Brócoli-Coliflor
CEREALES y LEGUMBRES: <input type="checkbox"/> Arroz/pasta integral <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Muesli <input type="checkbox"/> Pan molde integral <input type="checkbox"/> Pan tostado integral <input type="checkbox"/> Lentejas, garbanzos y alubias <input type="checkbox"/> Cacao	FRUTOS SECOS y Snacks: <input type="checkbox"/> Almendras y pipas (girasol-calabaza) <input type="checkbox"/> Nueces, avellana, pistachos con cáscara <input type="checkbox"/> Fruta desecada <input type="checkbox"/> Cortezas de cerdo
CONSERVAS: <input type="checkbox"/> Tomate al natural <input type="checkbox"/> Legumbres <input type="checkbox"/> Acelgas/Espinacas <input type="checkbox"/> Remolacha cocida <input type="checkbox"/> Maíz <input type="checkbox"/> Piña en su jugo <input type="checkbox"/> Aceitunas	LACTEOS: <input type="checkbox"/> Leche entera <input type="checkbox"/> Yogures naturales <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Mantequilla <input type="checkbox"/> Queso de untar <input type="checkbox"/> Quesos Mozarella, Masdam y Parmesano
PESCADOS: <input type="checkbox"/> Merluza, Gambas, Salmón congelados <input type="checkbox"/> Atún, Sardinas y Mejillones (conservas)	CARNES: <input type="checkbox"/> Pollo: muslos, contramuslos y pechuga <input type="checkbox"/> Jamón serrano y cocido, cecina, y lomo
ESPECIAS: <input type="checkbox"/> Jengibre <input type="checkbox"/> Canela <input type="checkbox"/> Orégano <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Curry <input type="checkbox"/> Cúrcuma <input type="checkbox"/> Hierbas provenzales	HUEVOS y ACEITES: <input type="checkbox"/> Aceite de oliva virgen <input type="checkbox"/> Aceite de coco <input type="checkbox"/> Vinagre de manzana <input type="checkbox"/> Sal <input type="checkbox"/> Huevos
CONGELADOS: <input type="checkbox"/> Menestra <input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Patatas gajo <input type="checkbox"/> Ensaladilla <input type="checkbox"/> Judías verdes <input type="checkbox"/> Salteados	INFUSIONES: <input type="checkbox"/> Té chai <input type="checkbox"/> Té matcha <input type="checkbox"/> Té rooibos <input type="checkbox"/> Manzanilla y poleo-menta <input type="checkbox"/> Té rojo
Otras secciones y VARIOS:	
<input type="checkbox"/> Pañuelos de papel <input type="checkbox"/> Jabón de manos <input type="checkbox"/> Guantes desechables <input type="checkbox"/> PAPEL HIGIÉNICO	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



3- Diferentes MENÚS para comer bien cada día

Improvisar no es la mejor opción en estos momentos de agobio por el confinamiento,

así que guiarnos por estos **sencillos menús**, tras haber hecho la compra de la lista inteligente, será la mejor manera de dar variedad a nuestros platos para NO ENGORDAR

RECOMENDACIÓN: intenta que los menús sean una orientación y no una obligación y procura irlos haciendo de manera aleatoria dependiendo de lo que más te apetezca cada día

Comidas o cenas:

MENU 1:

Primer plato: Arroz integral o pasta integral con pasas, tomate, ajo y hierbas provenzales.

Segundo plato: Tortilla con atún, ajo y perejil

Postre: Kiwi o naranja con almendras.

MENU 2:

Primer plato: Patatas cocidas con ajo, aceite y laurel, acompañadas de acelgas cocidas.

Segundo plato: Filete de pollo con orégano y guarnición de pimientos y aguacate.

Postre: Una pera o manzana y una infusión (manzanilla en cena y té verde en comida)

MENU 3:

Primer plato: Ensalada de zanahoria rallada y remolacha cocida con queso Masdam y huevo.

Segundo plato: Guisantes salteados con ajo y jamón

Postre: Dos rodajas de piña en su jugo.

MENU 4:

Primer plato: Brócoli cocido aliñado con vinagreta.

Segundo plato: Pasta integral con atún al natural, mantequilla, tomate al natural y curry.

Postre: una manzana asada con canela.

MENU 5:

Plato único: Paella con muslos de pollo, aceitunas, gambas, tomate, pimiento, perejil, ajo y cúrcuma.

Postre: Queso masdam y una infusión rooibos.

MENU 6:

Primer plato: Ensaladilla congelada con vinagreta.

Segundo plato: Salmón congelado cocido con ajo.

Postre: 1 yogur natural con kiwi picado.

MENU 7:

Primer plato: Lentejas con verduras y patata.

Segundo plato: Filetes de pollo rebozados con harina integral, sal, cúrcuma y huevo batido.

Postre: 1 naranja y poleo-menta.

MENU 8:

Primer plato: Coliflor cocida con queso parmesano

Segundo plato: Contramuslos de pollo guisados.

Postre: Dos rodajas de piña en su jugo.

MENU 9:

Primer plato: Cocido de garbanzos con verduras.

Segundo plato: Ensalada de aguacate con pipas.

Postre: Fresas con yogur y canela, infusión té rojo.

MENU 10:

Primer plato: Arroz basmati con ajo y gambas.

Segundo plato: Pimiento crudo con mejillones.

Postre: Kéfir con plátano y té verde.

MENU 11:

Primer plato: Tortilla de patata con o sin cebolla.

Segundo plato: Ensalada de garbanzos cocidos.

Postre: Una naranja y una manzanilla con anís.

 MENU 12:

Primer plato: Alubias con verduras y patata.

Segundo plato: Filete merluza con ajo y perejil.

Postre: Yogur con nueces y manzanilla con anís.

 MENU 13:

Primer plato: Ensalada maíz y legumbre cocida.

Segundo plato: Tomate natural con sardinas.

Postre: Pera lavada con piel y paleo-menta.

 MENU 14:

Primer plato: Ensalada de arroz con remolacha.

Segundo plato: Tortilla de atún y quesoMasdam

Postre: Fresas o naranja con canela y té verde.

 MENU 15:

Primer plato: Ensalada pasta con tomate y atún

Segundo plato: Rollitos de cecina con queso.

Postre: Yogur, manzana picada y pipas girasol.

 MENU 16:

Primer plato: Lentejas cocidas en ensalada

Segundo plato: Tomate con jamón serrano.

Postre: Una naranja y té rooibos.

Desayunos: (algún día puedes saltártelo e incluir ayuno ese día tomando solo infusión)

En ayunas: Alguna infusión caliente que te guste y te siente bien o un poco de agua.

- > **Opción 1:** Tazón de copos de avena con leche entera, manzana picada y cacao puro.
- > **Opción 2:** Batido de yogur o kéfir con frutas a elegir y avellanas, y té rojo.
- > **Opción 3:** Una tostada de pan integral con mantequilla o aguacate, y café solo.
- > **Opción 4:** Tazón de leche con muesli y canela.
- > **Opción 5:** Té matcha con leche, y tostada de pan integral con aceite de coco.
- > **Opción 6:** Sándwich integral de queso con jamón cocido, y fruta a elegir.
- > **Opción 7:** Huevos cocidos, fritos o revueltos con tomate natural, y té Chai con leche.

Medias mañanas y meriendas: (son opcionales solo si tienes hambre)

- > **Opción 1:** Zumo de medio limón con un puñado de pistachos sin pelar.
- > **Opción 2:** Una manzana lavada con piel y pipas de girasol.
- > **Opción 3:** Cortezas de cerdo (son muy bajas en hidratos y grasa, pero muy ricas en proteínas)
- > **Opción 4:** Yogur griego natural con infusión de té rooibos, verde o rojo.
- > **Opción 5:** Una naranja con un puñado de cacahuetes sin pelar.
- > **Opción 6:** Medio vaso de kéfir con un yogur natural y un plátano.
- > **Opción 7:** Uno o dos huevos cocidos y un kiwi.



4- Ayunos intermitentes no programados

Los ayunos son **tan viejos como la historia de la humanidad**, en la que no siempre teníamos la despensa llena y alternábamos períodos de escasez con otros de abundancia ya fuese dentro de un periodo de tiempo o de un mismo día; es por ello que **nuestro cuerpo se adaptó a tener ciertos períodos sin comer y sacar partido de ello**.

> Últimamente se han puesto de moda los ayunos intermitentes, pues al parecer soluciona todos los males posibles, entre ellos la de perder peso, y en mi opinión no es la panacea, y **es una herramienta más para utilizar como un comodín ciertos días** en los que el cuerpo nos pida no comer demasiado, quitando una o más comidas, y también en aquellos momentos en los que estemos ajetreados, no podamos comer sano, y no tengamos ni el tiempo ni la tranquilidad suficiente para comer relajados.

> **¿CÓMO SE HACE?** Hay ayunos de más o menos horas, pero los más habituales son los que van desde las 12 horas hasta el día entero, aunque te recomiendo hacerlo según tus apetencias y gustos personales, con diversas opciones:

- 1- **No desayunar** (15-16 horas de ayuno y 8-9 horas para comer)
- 2- **No cenar** (15-16 horas de ayuno y 8-9 horas para comer)
- 3- **No desayunar, ni comer** (19-20 horas de ayuno y 4-5 h para comer)
- 4- **No comer, ni cenar** (19-20 horas de ayuno y 4-5 horas para comer)
- 5- **No desayunar, ni comer, ni cenar** (24 horas de ayuno)

Nota: Durante el tiempo de ayuno sería bueno seguir ingiriendo líquidos en forma de infusiones, caldo de huesos o simplemente agua.

AVISO: Si esto lo repites todos los días deja de ser un estímulo puntual para el cuerpo con ciertos beneficios a convertirse en un factor estresante que conlleva más perjuicios que beneficios, así que simplemente hazlo aquellos días que notes que te lo pide el cuerpo, tengas motivación para ello, y no te suponga un gran esfuerzo mental.

Entre los diversos **BENEFICIOS DE AYUNAR**, destacaría principalmente estos:

> Físicamente, permite que el **sistema digestivo** y todos los órganos implicados en la digestión descansen y luego funcionen mejor, mejorando las digestiones y el estado general orgánico; además se produce un **reciclado celular** en el que se produce una **autofagia** para crear nuevos orgánulos celulares más funcionales.

> Psicológicamente, **nos libera mentalmente de estar siempre comiendo a todas horas**, suponiendo un alivio enorme en ciertos períodos en los que no tenemos ni ganas, ni tiempo, ni hambre. Y aunque parezca mentira **suele reducir el hambre**.



5- Rutinas de ejercicio “intelligent-es”

Improvisar no es la mejor opción en estos momentos de agobio por el confinamiento.

--- Son muchas las rutinas que circulan por internet, redes sociales y whasapp ---

>>> CONSEJO: si sigues alguna rutina que te llegue al móvil, asegúrate de que ha sido diseñada por un **profesional cualificado, «EDUCADOR FÍSICO», debidamente colegiado**, lo cual será una garantía para no dañar tu salud.

> La **solución de actividad física para el confinamiento no es dar vueltas por el pasillo sin sentido, o subir y bajar escaleras, o correr por las cocheras (cosa que está prohibida), o dar pedales sin sentido en una bici estática (o rodillo), cinta, elíptica,...**

> **La clave para la cuarentena será buena progresión de ejercicios** para conseguir:

- Compensar y tonificar muscularmente todo el cuerpo, y así salir reforzados.
- Aumentar el gasto calórico en reposo al incluir más intensidad y menos volumen.

- 1- LUNES: **Rutina 1 de Tonificación.**
- 2- MARTES: **Rutina 2 de Tonificación.**
- 3- MIERCOLES: **Rutina de Fuerza y Tonificación: 10 x 10.**
- 4- JUEVES: **Trabajo de cadenas cinéticas de extensión muscular.**
- 5- VIERNES: **Trabajo de cadenas cinéticas de flexión muscular.**
- 6- SÁBADO: **Rutina de Tonificación con 3 estaciones.**
- 7- DOMINGO: **Descansar y estirar.**

- ✓ *Puedes descargar las rutinas para cada día de la semana en [ESTE ENLACE](#)<<*
- ✓ *También tienes a tu disposición más rutinas y consejos en [ESTE ARTÍCULO](#) <<*

Y si quieres disponer de un gran número de pautas, consejos, dietas, ejercicios, trucos,...

No puedes dejar pasar por alto el **descuento del 50% especial Cuarentena con el código: “MEQUEDOENCASA” de mi [Manual “Entrénate a ti mismo”](#)**
(es totalmente digital y con descarga inmediata)

