

Avituallament per a la cursa de cada dia
dins l'àmbit sanitari

CUIDEM A QUI ENS CUIDA



Avituallament per a la cursa de
cada dia dins l'àmbit sanitari

Volem cuidar a qui ens cuida



Cuidem a qui ens cuida

El Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) és un organisme que treballa amb esportistes d'alt nivell, als quals ajudem perquè treguin el millor d'ells, com a esportistes i també com a persones.

Ara, davant d'aquesta situació tan complicada, us volem ajudar de la mateixa manera que a ells i us proposem unes pautes d'alimentació/nutrició adaptades a la situació laboral en l'àmbit sanitari actual, que suposa una cursa contínua en la lluita contra la pandèmia.

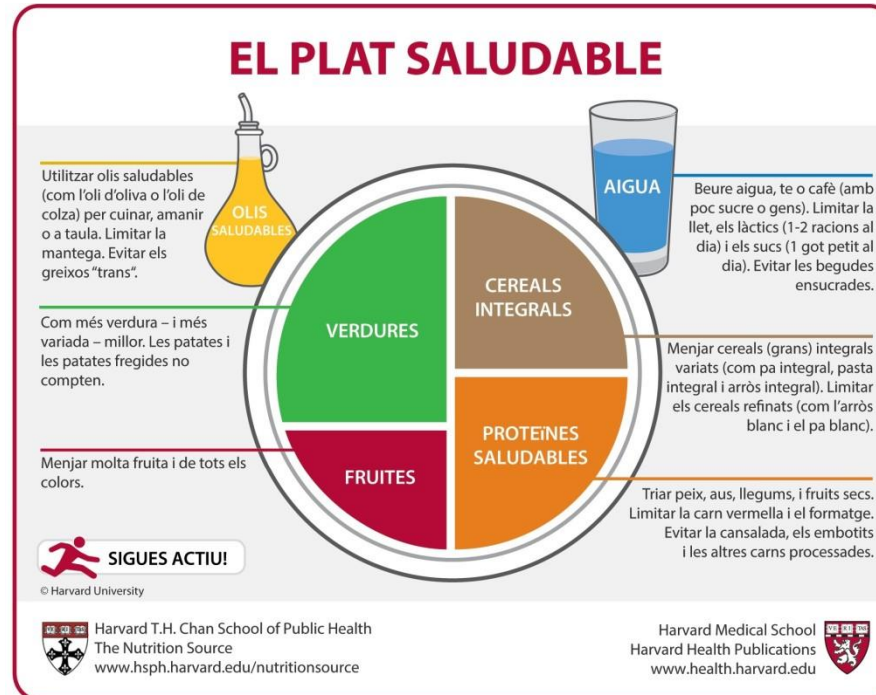
Us proposem una planificació d'àpats en un recorregut de 24 h, on donem importància a l'alimentació d'abans, durant i després de treballar, tal com fem amb els esportistes.

És molt important que cuideu la vostra alimentació. També el descans, l'activitat física i la relació i conversa amb familiars, amics i companys.

Energia i nutrients. L'equilibri adequat dels àpats principals

És important el que mengem i la quantitat.

Esdevé prioritari que els àpats que fem tinguin una bona densitat nutricional per aguantar la cursa que ens espera.



Hidratació

Donem resposta a la SET i no fem tard!

És aconsellable prendre entre 1 i 2 litres de líquid repartit durant tota la jornada, segons la sensació de set.

A la feina (si podeu, porteu-ho de casa ja preparat)

- En un termos o en un bric individual: brou vegetal, batut de fruita o de fruita i vegetals, begudes vegetals (civada, soia, arròs, coco, ametlla); sense sucres afegits.
- Si hi ha molta sudoració, beguda isotònica alternada amb aigua.

Recepta casolana: 500 cc de suc de fruita, 1 culleradeta de sal (mida cafè), 600 cc d'aigua.

- Aconsellem l'ús de bidons d'aigua pensats per a l'esport o cantimplores.

A casa

- Mantingueu una bona ingesta de fruites i verdures, a més d'aigua, brous, infusions, etc.



Què posem a la carmanyola?

L'objectiu és aconseguir un equilibri que inclogui els principals grups d'aliments:

Vegetals: crus o cuits variats, a escollir entre varietats d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, remolatxa, espàrrecs, margallons, brots de soia, blat de moro, mongeta verda o bròquil (bullits i freds), pebrot, rave, poma, taronja, envinagrats. Posem-hi hortalisses de **MOLTS** colors!

Hidrats de carboni: entre 2 i 6 cullerades d'arròs, de pasta o cuscús (integrals) o de llegums o patata, moniato o carabassa.

Proteïnes: llegums, pollastre o gall dindi, o 1 llauna de tonyina en conserva amb oli d'oliva ben escorregut, o 1 porció de salmó fresc o fumat trossejat, o 1-2 ous durs, o gambes bullides, o formatge curat, o tofu o seitan, o 1-2 cullerades soperes de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, festucs, etc.).

Amaniments: oli d'oliva verge, llimona, vinagretes, mostassa, llavors, etc.

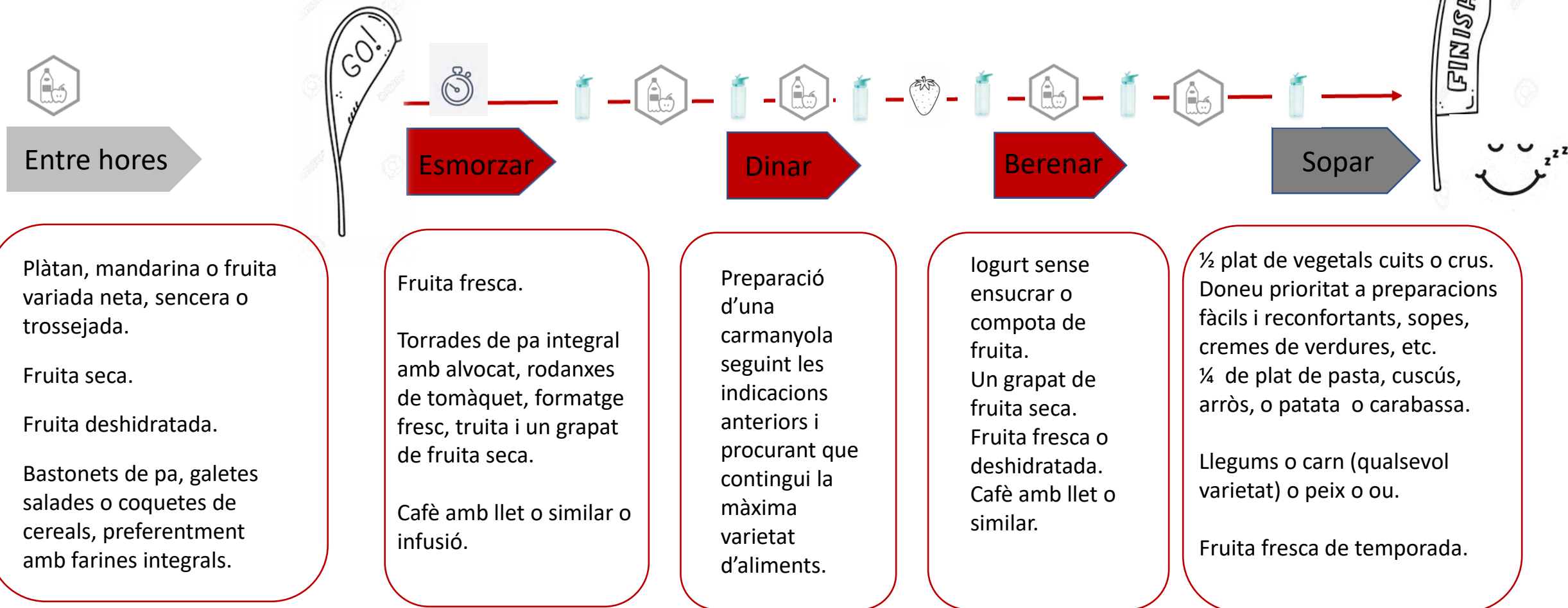
Postres: fruita fresca.



Exemple de distribució d'ingestes al llarg del dia

Avituallament líquid cada 1 o 2 hores.

Avituallament més consistent cada 2 hores: brou, beguda isotònica, batut de fruita, plàtan, fruita seca...



I... si no podeu preparar carmanyoles ni cantimplores...

Procureu fer un bon àpat, que sigui complet, abans de sortir de casa.

Porteu (per poder anar fent petites ingestes al llarg de la jornada laboral):

- La vostra ampolla d'aigua.
- Fruita fresca (taronges, plàtans, pomes, peres...).
- Fruita seca (ametlles, nous, avellanes, festucs, etc.) sense salar ni fregir.
- Fruita deshidratada (panses, prunes, orellanes, figues, etc.).
- Algun iogurt natural, terrines de formatge fresc, alguna compota (eviteu els ensucrats).
- Bastonets de farina integral o coquetes d'arròs o de blat de moro.

En arribar a casa, feu un àpat complet, segons les indicacions anteriors.



Per mantenir l'energia...

Durant la jornada de treball, assegureu la hidratació i assegureu els minerals –especialment si sueu molt– amb una bona hidratació a base de brou, beguda isotònica o comprimits diluïts de sals (si no hi ha cap contraindicació per emprar-los).

Assegureu-vos de fer uns àpats complets els dies entre jornades, us serviran per recuperar energia i per generar-ne per al proper dia de feina a primera línia.

Gràcies per tot

I, desitgem que aquests consells us ajudin a menjar i beure bé, per sentir-vos millor, mentre esperem poder tornar a la normalitat al més aviat possible.



Per a més informació, podeu consultar:

Menjar de carmanyola

http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-en-lentorn-laboral/

Preparar carmanyoles saludables

http://acsa.gencat.cat/es/Publicacions/galeria_de_videos/consells_de_seguretat_alimentaria/

Receptes saludables

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/