

¿Qué comprar?

Charla sobre nutrición a los jugadores del
TAU CERÁMICA



Sergio Salvador

Cocinero

He tenido la oportunidad de presentar mi nuevo proyecto a un grupo muy especial. No era un evento más, era el punto de partida de lo que espero se convierta en el pilar fundamental de mi carrera, y lo arranqué de la mejor manera posible, delante del club de baloncesto que me enseñó a soñar y me ayudó a crear una mente luchadora, que no se rinde y que piensa en grande. El TAU de Castellón vive sus mejores años a nivel deportivo y me siento orgulloso de considerarme parte de ellos, patrocinando y poniendo mi granito de arena en el conocimiento nutricional de sus jugadores. Años atrás soñaba en ser partícipe en estos triunfos deportivos como jugador, pero el tiempo pone a cada uno en su lugar y posiblemente el mío esté al otro lado, con una sartén en una mano y un pendrive con diapositivas en la otra.

En la sede de TAU Cerámica pude dar una charla sobre nutrición deportiva, enseñando a comprar, a elegir bien el menú el día de un partido y enseñando 4 recetas nutritivas y energéticas.

Ya que disponemos de miles de recetas saludables en todos los medios, en la sección de hoy abordaré el punto de “Qué comprar” para que se pueda usar como guía a la hora de ir al supermercado.

Verduras y frutas: Corresponderán el 35% de la dieta. Variaremos mucho los colores de las verduras ya que el color es un indicativo del tipo de vitamina abundante que contiene y si elegimos, por ejemplo, únicamente verduras verdes, estaremos teniendo posibles excesos en unos nutrientes y déficits en otros. En la fruta ocurre similar, aunque en este grupo deberás mezclar familias y no centrarse sólo en un tipo de fruta.



Pasta, arroz, pan, patata... (Hidratos de Carbohidrato): Corresponden también el 35% de la dieta diaria. Fuente principal de energía y el cuerpo la necesita para poder funcionar con normalidad. La compraremos siempre integral para poder tener todos los nutrientes y fibra. La patata es un alimento súper bueno y es aconsejable tomarlo a menudo.

Legumbres (lentejas, judías, garbanzos, guisantes, soja...): Lo ideal sería consumir legumbres todos los días. Asociamos legumbres con los típicos guisos de toda la vida. Pero, otras opciones de legumbres son: humus, guisantes salteados, sopa de miso, ternera con tofu, falafel... Hay muchas opciones para incorporar las legumbres en la dieta y sería aconsejable al menos tomar dos raciones como mínimo a la semana en forma de guiso y aumentar a 3 guisos semanales con 3 complementos de legumbres adicionales a la semana para poder llegar a las 6 tomas de la semana.

Pescados y mariscos: Será nuestra fuente principal de proteínas. Tomaremos de 3 a 6 raciones semanales, donde entre 2 y 4 serán de pescado azul y entre 1 y 3 de pescado blanco. Mejor comprar entre el Martes y el Viernes para poder tener el mejor producto fresco. En el marisco aconsejo tomar de vez en cuando pero sin abusar.

Carnes y embutidos: En la medida de lo posible reduciremos la compra de carne roja, incluso eliminándola del carro. Si la compras, que sea preferiblemente ecológica y como máximo 1 vez a la semana. En la carne blanca tomaremos entre 2 y 3 raciones semanales y por supuesto de carne ecológica. Vigilaremos la grasa de la pieza y eliminaremos los embutidos en la medida de lo posible.

Leche, yogurt, queso, mantequilla... (Lácteos): Este es un punto importante ya que el calcio es un elemento fundamental en la dieta y la forma en la que se absorbe varía mucho según la procedencia. El calcio de los vegetales no se absorbe prácticamente nada. En los lácteos encontramos la principal fuente de calcio por lo que habría que tomar entre 1 y 3 tomas diarias en sus diferentes variantes. Nunca quitar los lácteos a los niños menores de 12 años ya que podrían surgir problemas graves de crecimiento y no sustituiremos la leche animal por la vegetal.

Frutos secos: Comer un puñadito diario ya que es un alimento fundamental en la dieta, pero sin abusar.

Huevos: No hay estudios demostrados que aumenten el nivel de colesterol malo en personas sanas. Recomiendo entre 4 y 6 a la semana y no hay problema incluso si se dobla esta cifra de vez en cuando. En personas con colesterol alto recomiendo entre 2 y 3 a la semana y por supuesto siempre ecológicos.

Aceites: Usaremos siempre el de oliva, y en la medida de lo posible virgen extra, incluso para freír.

En los siguientes números iremos viendo cómo preparar todos los ingredientes citados anteriormente para poder tener un aporte correcto de nutrientes y disfrutando de la cocina. Sígueme en Instagram en [“Sergiosalvadorformación”](#) donde semanalmente voy dando trucos de nutrición y cocina para seguir ampliando tus conocimientos