

## FÚTBOL 7



**Ef SietePicos Colmenar**

Nos vamos de vacaciones o no tengamos esa suerte, la EF. Siete Picos Colmenar clausuró los entrenamientos de verano el pasado martes 28 de julio y hasta mediados de septiembre no retomaremos la actividad en nuestras categorías. Os paso algunos **consejos nutricionales**, que aunque todos conocemos, no siempre seguimos. “Nuestros niños” os agradecerán a la vuelta el haber sido “pesados” en su seguimiento.



### Consejos prácticos

1. Que el agua sea la bebida de hidratación principal. Si consideramos que no se consume suficiente agua:

- Beber un vaso al levantarse y otro antes de irse a dormir.
- Tomar otro vaso durante cada comida.
- Entre comidas intentar beber uno o dos vasos de agua más.
- Llevar siempre agua a dónde vayamos

2. Son recomendables las comidas ricas en agua como los gazpachos u otras sopas frías, las frutas de temporada de verano (sandía, melón, ciruelas), té frío, agua con saborizantes, limonada sin azúcar para asegurarnos una buena hidratación.
3. ¡Hay que esforzarse en intentar consumir cinco porciones de frutas/verduras por día!
4. No hay que descuidar las legumbres que, aunque no se suelen consumir en verano dado que se asocian a platos calientes, **se pueden añadir fácilmente a cualquier ensalada.**
5. Es esencial evitar tomar alimentos procesados y basar la alimentación en productos frescos y de temporada como verduras, hortalizas, fruta, pescado, huevos, carne, frutos secos y semilla que nos aportan fibra, minerales y antioxidantes.
6. Elimina el consumo de azúcar y harinas refinadas (harinas blancas, almidón, pasta blanca, galletas, pan blanco, pizzas, bollería). **Aunque alguna vez nos demos alguna alegría.**
7. El aceite de oliva virgen extra, aguacate y frutos secos deben ser la grasa principal de la alimentación, utilizando el aceite de oliva para cocinar y para aliñar.
8. Optar siempre por productos integrales (productos con harinas integrales de trigo, centeno, espelta, trigo sarraceno, quinoa, arroz integral, pasta integral), todo es acostumbrarse.
9. Hacer siempre una adecuada lista de la compra, constituirá la base de una alimentación más saludable.
10. Ser conscientes de que nuestra guía como padres/madres es primordial.

¡¡¡¡¡ DISFRUTAD DE ESTAS FECHAS, NOS VEMOS A LA VUELTA!!!!!!!!!!

# AÚPA SIETE PICOS