

DURANTE EL CONFINAMIENTO
¡MANTÉN UN ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y EQUILIBRADA!

1. CONSUME FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO

- Zanahorias, cebollas, coles, tubérculos y raíces como la patata o la chirivía aguantan mejor en nuestra despensa.
- Puedes consumir verduras en crudo, pero es recomendable desinfectarlas adecuadamente o cocinarlas.
- Las frutas NO climatéricas como naranjas y mandarinas se conservan mejor durante periodos prolongados de tiempo
- No sustituyas la fruta por zumos, consúmelas enteras.

2. INCLUYE ALIMENTOS PROTEICOS EN COMIDAS Y CENAS

- Las legumbres son muy nutritivas y se pueden almacenar en seco durante largos periodos de tiempo. Además ofrecen gran versatilidad en la cocina, pudiendo incluirlas en ensaladas, potajes, como guarnición o incluso de aperitivo en forma de hummus. Consúmelas todas las semanas.



- Alterna entre pescado blanco y azul. Puedes comprarlo fresco y si no lo consumes en el momento, congelarlo antes o después de cocinarlo.
- Los huevos pueden almacenarse tanto dentro como fuera de la nevera, pero es importante mantenerlos siempre a la misma temperatura para evitar que aumente el riesgo de salmonelosis.
- No abuses del consumo de carne y, sobre todo, evita las carnes procesadas
- Elige los lácteos enteros y naturales, sin azucarar ni edulcorar. Puedes endulzarlos con fruta natural.
- Para aquellas personas que no consumen alimentos de origen animal, además de las legumbres existen otras fuentes de proteína vegetal como el tofu (nevera), soja texturizada (despensa) o tempeh (nevera).

3. LAS CONSERVAS Y CONGELADOS PUEDEN SER BUENOS ALIADOS

- En el caso de no disponer de alimentos frescos, tanto las conservas de pescado al natural o en aceite de oliva virgen, como las verduras o legumbres cocidas y envasadas, son alimentos mínimamente procesados y que se pueden incorporar en una alimentación saludable.
- Del mismo modo frutas, verduras o pescados congelados son una buena opción siempre que antes no hayan sido rebozados, fritos o cocinados con salsas poco saludables u otros ingredientes de mala calidad (harinas refinadas, aceites refinados, sal o azúcar añadidos...).



4. ELIGE CEREALES INTEGRALES Y FRUTOS SECOS NATURALES O TOSTADOS

- Los cereales y derivados, cuanto menos refinados mejor. Elégelos integrales para obtener toda su fibra y minerales.
- Los frutos secos al natural o tostados pueden ser un buen tentempié o complemento para tus platos.

5. EVITA LOS ALIMENTOS PRECOCINADOS O ULTRAPROCESADOS

- Productos de bollería: galletas, magdalenas, bollos, cereales de desayuno azucarados o edulcorados, etc.
- Snacks salados: patatas fritas, mix de frutos secos fritos, con azúcares añadidos.
- Platos precocinados.



6. MANTENTE HIDRATADO

- Bebe agua, del grifo es una opción y así evitas tener que salir a comprarla embotellada.
- Evita zumos y refrescos azucarados o edulcorados, así como bebidas alcohólicas.

7. EN LA COCINA ELIGE HORNO, PLANCHA, VAPOR

- Son técnicas culinarias rápidas, sencillas y que no alteran de forma considerable las propiedades nutricionales de los alimentos.
- Por el contrario, evita fritos, rebozados o salsas muy calóricas.
- Aprovecha todos los ingredientes que tengas en casa y trata de reducir los desperdicios.
- Involucra a los más pequeños en la preparación de los platos para que experimenten y se familiaricen con los distintos alimentos.

8. ANTES DE SALIR A COMPRAR

- Revisa la nevera y despensa y planifica el menú semanal involucrando a toda la familia.



- Haz una lista con los alimentos que vas a utilizar y evita comprar productos innecesarios.
- Recuerda salir sólo cuando sea necesario.

9. EN LA MESA, RELÁJATE, DISFRUTA Y COMPARTE CON EL RESTO DE LA FAMILIA

- Haz del momento de la comida un espacio agradable para compartir con toda la familia.
- Es importante dedicar al menos 25-30 minutos y no comer con prisas sin ser conscientes de lo que estamos haciendo
- Mantener unos horarios fijos en las comidas puede ayudar a comer de forma más organizada y evitar excesos por picoteo y "aburrimiento".
- Si el fin de semana te apetece hacer un aperitivo puedes utilizar altramuces, encurtidos, frutos secos o legumbres tostadas e incluso vegetales crudos.

¡RECUERDA, CUIDANDO TU ALIMENTACIÓN CUIDAS TU SALUD!

