

MANTÍN UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA DURANT EL CONFINAMENT

1 CONSUMEIX FRUTES I HORTALISSES DIÀRIAMENT

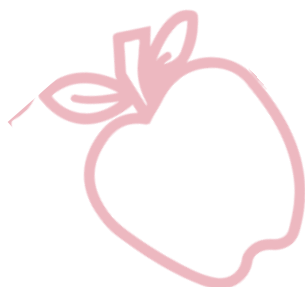
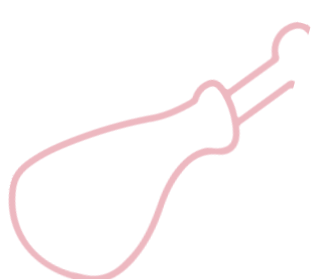
- El consum variat de fruites i hortalisses assegura una aportació important de vitamines i minerals, fibra alimentària i altres substàncies beneficioses (antioxidants).
- Selecciona aliments frescos i de temporada. Taronges, mandarines, pomes i peres es conserven durant períodes prolongats de temps. Assegura't tres peces de fruita al dia. Millor fruita sencera que suc.
- Consumeix hortalisses cada dia. Tria hortalisses de temporada i proximitat. Carlotes, cebes, cols, espàrrecs, la creïlla o la xirivia aguanten millor en el nostre rebost.
- Pots consumir-les en cru (ensalades) o cuinar-les. Llava-les sota el doll de l'aixeta, encara que vages a pelar-les.

2 INCLOU ELS VEGETALS COM A PROTEÏNES

- Els llegums són molt nutritius i es poden emmagatzemar en sec durant llargs períodes de temps. Ofereixen gran versatilitat en la cuina, i es poden incloure en les ensalades, potatges, com a guarnició o fins i tot d'aperitiu en forma d'hummus. Inclou-los en la teua dieta diverses vegades per setmana.
- Per a aquelles persones que no consumeixen aliments d'origen animal, es poden considerar altres fonts de proteïna vegetal com el tofu (nevera), soja texturada (rebot) o tempeh (nevera).
- Alterna entre peix blanc i blau. Pots comprar-lo fresc i si no el consumeixes en el moment, valora la seua congelació abans o després de cuinar-lo.
- Els ous són aliments proteics de gran qualitat nutricional i llarga durada. Extrema la cura en el seu ús, evita canvis de temperatura bruscos en el seu emmagatzematge i cuina'ls adequadament per a disminuir el risc de salmonel·losi.
- No abuses del consum de carn i evita les carns processades, companatges i embotits.
- Tria lactic naturals sense ensucrar ni edulcorar. Pots complementar-los amb fruita natural.

3 CONGELATS I CONSERVES, BONS ALIATS

- Des del punt de vista nutricional, els aliments naturals congelats són similars als frescos recentment comprats. Recórrer a fruites, verdures i peixos congelats és compatible amb una dieta saludable.
- Vigila el consum de productes congelats transformats que hagen sigut arrebossats, fregits o «a punt per a prendre», poden tindre una important quantitat d'energia, greix, sal o sucre afegits... Consulta l'etiquetatge.
- En el cas de no disposar d'aliments frescos, les conserves de verdures o llegums cuits i envasats, i també peix al natural o en oli d'oliva verge són opcions d'aliments mínimament processats que es poden incorporar en l'alimentació. No obstant això, recorda que el procés de conservació sol incloure més sal, sucres i additius dels que conté l'aliment fresc. Consulta l'etiquetatge.



4 CEREALS INTEGRALS I FRUITA SECA NATURAL

- Es recomana optar per cereals integrals i els seus derivats, pa integral, pasta integral, arròs integral. Tenen un major contingut en fibra el que permet donar major sacietat a l'alimentació i millorar el trànsit intestinal.
- La fruita seca al natural o torrats poden ser un bon refrigeri o complement per als teus plats. Pots consumir un grapat al dia.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana



EVITA PRECUINATS O ULTRAPROCESATS

Posa especial atenció amb:

- Els plats preparats i precuinats («a punt per a prendre») i el menjar ràpid solen contindre excés de greixos, ensucres o sals.
- Els productes de brioixeria: galetes, magdalenes, brioixos, cereals de desdijuni ensucrats o edulcorats, etc.
- Snacks i aperitius: creïlles fregides, mescla de fruita seca fregida, alguns amb gran contingut de sal i/o sucres afegits.

MANTÍN LA TEUA HIDRATACIÓ

- La millor opció és beure aigua. Si beus aigua de l'aixeta evitaràs haver d'eixir a comprar-la, estalviaràs diners i generaràs menys residus plàstics.
- Altres opcions: infusions, caldos, llets i altres begudes vegetals.
- Evita suc i refrescos ensucrats o edulcorats, i també begudes alcohòliques.

VARIA LA FORMA DE CUINAT

- Cuinar és una experiència gratificant. Involucra els més xicotets en la preparació dels plats perquè experimenten i es familiaritzen amb els diferents aliments.
- Utilitza tècniques culinàries ràpides, senzilles i saludables com la cocció, el forn, la planxa, el vapor, etc.
- Modera el consum de fregits, arrebossats i les salses molt calòriques.
- Aprofita tots els ingredients que tingues a casa i tracta de reduir els residus.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana



PREPARA ANTICIPADAMENT LA COMPRA

- Revisa la nevera i el rebost. Fixa't quins aliments tens disponibles i quins estan pròxims a la seua data caducitat.
- Planifica el menú setmanal involucrant a tota la família.
- Fes una llista amb els aliments que necessitaràs.
- Decideix on els compraràs. Tria principalment establiments del teu entorn com ara mercats i altres pròxims.
- Evita comprar productes innecessaris i no previstos.
- Recorda anar a comprar quan siga imprescindible.

GAUDEIX I COMPARTEIX AMB LA FAMÍLIA

- Mantindre uns horaris fixos en els menjars pot ajudar a menjar de forma més organitzada i evitar excessos per picadetes i «avorriment».
- Fes del moment del menjar un espai agradable per a compartir amb tota la família.
- És important dedicar-li el temps necessari i no menjar amb pressa sense ser conscient del que estem fent. Apaga la televisió i prescindeix del mòbil durant el menjar.
- Si el cap de setmana t'abelleix fer un aperitiu pots utilitzar tramussos, envinagrats, rosetes sense sal, fruits secs o llegums torrats i fins i tot vegetals crus.

MOU-TE!

**RECORDA: CUIDANT LA TEUA ALIMENTACIÓ,
CUIDES LA TEUA SALUT!**

*(Esta fitxa s'ha elaborat a partir de la informació emanada de les distintes autoritats sanitàries del nostre país i de la nostra comunitat autònoma, i té vigència des del 15 d'abril de 2020)