

# MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA DURANTE EL CONFINAMIENTO

## CONSUME FRUTAS Y HORTALIZAS A DIARIO

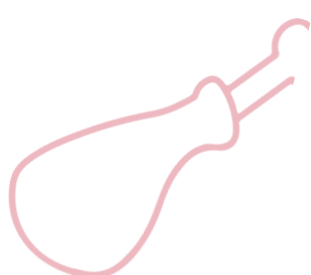
- El consumo variado de frutas y hortalizas asegura un aporte importante de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y otras sustancias beneficiosas (antioxidantes).
- Selecciona alimentos frescos y de temporada. Naranjas, mandarinas, manzanas y peras se conservan durante periodos prolongados de tiempo. Asegúrate 3 piezas de fruta al día. Mejor fruta entera que zumo.
- Consume hortalizas todos los días. Escoge hortalizas de temporada y proximidad. Zanahorias, cebollas, coles, espárragos, la patata o la chirivía aguantan mejor en nuestra despensa.
- Puedes consumirlas en crudo (ensaladas) o cocinarlas. Lávalas bajo el chorro del grifo, aunque vayas a pelarlas.

## INCLUYE LOS VEGETALES COMO PROTEÍNAS

- Las legumbres son muy nutritivas y se pueden almacenar en seco durante largos periodos de tiempo. Ofrecen gran versatilidad en la cocina, pudiendo incluirlas en ensaladas, potajes, como guarnición o incluso de aperitivo en forma de hummus. Inclúyelas en tu dieta varias veces por semana.
- Para aquellas personas que no consumen alimentos de origen animal, se pueden considerar otras fuentes de proteína vegetal como el tofu (nevera), soja texturizada (despensa) o tempeh (nevera).
- Alterna entre pescado blanco y azul. Puedes comprarlo fresco y si no lo vas a consumir en el momento, valora su congelación antes o después de cocinarlo.
- Los huevos son alimentos proteicos de gran calidad nutricional y larga duración. Extrema los cuidados con su uso, evita cambios de temperatura bruscos en su almacenamiento y cocínalos adecuadamente para disminuir el riesgo de salmonelosis.
- No abuses del consumo de carne y evita las carnes procesadas, fiambres y embutidos.
- Elige lácteos naturales sin azucarar ni edulcorar. Puedes complementarlos con fruta natura.

## 3 CONGELADOS Y CONSERVAS, BUENOS ALIADOS

- Desde el punto de vista nutricional, los alimentos naturales congelados son similares a los frescos recién comprados. Recurrir a frutas, verduras y pescados congelados es compatible con una dieta saludable.
- Vigila el consumo de productos congelados transformados que hayan sido rebozados, fritos o “listos para comer”, pueden tener una importante cantidad de energía, grasa, sal o azúcar añadidos). Consulta el etiquetado.
- En el caso de no disponer de alimentos frescos, las conservas de verduras o legumbres cocidas y envasadas, así como pescado al natural o en aceite de oliva virgen son opciones de alimentos mínimamente procesados que se pueden incorporar en la alimentación. Sin embargo, recuerda que el proceso de conservación suele incluir más sal, azúcares y aditivos de los que contiene el alimento fresco. Consulta el etiquetado.



## 4 CEREALES INTEGRALES Y FRUTOS SECOS NATURALES

- Se recomienda optar por cereales integrales y sus derivados, pan integral, pasta integral, arroz integral. Tienen un mayor contenido en fibra lo que permite dar mayor saciedad a la alimentación y mejorar el tránsito intestinal.
- Los frutos secos al natural o tostados pueden ser un buen tentempié o complemento para tus platos. Puedes consumir un puñado al día.

## EVITA PRECOCINADOS O ULTRAPROCESADOS

Pon especial atención con:

- Los platos preparados y precocinados ("listos para tomar") y la comida rápida suelen contener exceso de grasas, azúcares o sales.
- Los productos de bollería: galletas, magdalenas, bollos, cereales de desayuno azucarados o edulcorados, etc.
- Snacks y aperitivos: patatas fritas, mezcla de frutos secos fritos, algunos con alto contenido de sal y /o azúcares añadidos.

## MANTÉN TU HIDRATACIÓN

- La mejor opción es beber agua. Si bebes agua del grifo evitarás tener que salir a comprarla, ahorrarás dinero y generarás menos residuos plásticos.
- Otras opciones: infusiones, caldos, leches y otras bebidas vegetales.
- Evita zumos y refrescos azucarados o edulcorados, así como bebidas alcohólicas.

## VARÍA LA FORMA DE COCINADO

- Cocinar es una experiencia gratificante. Involucra a los más pequeños en la preparación de los platos para que experimenten y se familiaricen con los distintos alimentos.
- Utiliza técnicas culinarias rápidas, sencillas y saludables como la cocción, el horno, la plancha, el vapor, etc...
- Modera el consumo de fritos, rebozados y las salsas muy calóricas.
- Aprovecha todos los ingredientes que tengas en casa y trata de reducir los desperdicios.

## 8 PREPARA ANTICIPADAMENTE LA COMPRA

- Revisa la nevera y la despensa. Fíjate que alimentos tienes disponibles y cuales están próximos a su fecha de caducidad.
- Planifica el menú semanal involucrando a toda la familia.
- Haz una lista con los alimentos que vas a necesitar
- Decide dónde los vas a comprar. Escoge principalmente establecimientos de tu entorno como mercados y otros cercanos.
- Evita comprar productos innecesarios y no previstos.
- Recuerda ir a comprar cuando sea imprescindible.

## 9 DISFRUTA Y COMPARTE CON LA FAMILIA

- Mantener unos horarios fijos en las comidas puede ayudar a comer de forma más organizada y evitar excesos por picoteo y “aburrimento”.
- Haz del momento de la comida un espacio agradable para compartir con toda la familia.
- Es importante dedicarle el tiempo necesario y no comer con prisa sin ser consciente de lo que estamos haciendo. Apaga la televisión y prescinde del móvil durante la comida.
- Si el fin de semana te apetece hacer un aperitivo puedes utilizar altramuces, encurtido, palomitas sin sal, frutos secos o legumbres tostadas e incluso vegetales crudos.

**¡MUÉVETE!**

**RECUERDA: ¡CUIDANDO TU ALIMENTACIÓN  
CUIDAS TU SALUD!**

\*(Esta ficha se ha elaborado a partir de la información emanada de las distintas autoridades sanitarias de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, y tiene vigencia desde el 15 de abril de 2020)