

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL CONFINAMIENTO

La situación de confinamiento derivada de la crisis del COVID-19 que estamos viviendo actualmente no tiene por qué suponer alimentarse mal o de forma insana, sino al contrario, puede ser una buena oportunidad para alimentarse en familia de forma saludable.



DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL CONFINAMIENTO



- 1.** Durante el año, los horarios y obligaciones diarias hacen difícil que podamos compartir algunas de las ingestas con nuestros familiares. Procura comer en familia, disfrutando no solo de los alimentos sino también de la sobremesa y el tiempo compartido.
- 2.** **Planifica** un menú semanal a base de alimentos saludables: no improvisar te permitirá comer más saludable y variado y realizar las compras de forma responsable.
- 3.** **Organiza** las compras en base a un menú previamente planificado, con una lista de alimentos cerrada y bien meditada. De esta forma, podrás optimizar las compras de forma que tengas que salir lo mínimo posible y evitar las sobras, y, por tanto, el desperdicio alimentario.
- 4.** Las verduras, carnes y pescados congelados son una buena opción: tienen una mayor vida útil y su calidad nutricional es similar a la de sus equivalentes frescos.
- 5.** Piensa que, si lo compras, es más que probable que te lo acabes comiendo. Aunque sea una tentación, **evita comprar alimentos superfluos** o que contengan mucha sal, azúcar o grasas poco saludables (snacks, dulces, refrescos...). Elige alternativas saludables como los frutos secos crudos o los lácteos no azucarados.
- 6.** **Restringe** al mínimo los precocinados y **procesados**; durante este período puedes **elaborarlos en casa**, escogiendo ingredientes saludables. (por ejemplo: pizzas que incluyan verduras, hamburguesas a base de vegetales, repostería casera elaborada con harina integral...).
- 7.** Procura consumir **5 raciones de fruta** fresca y **verdura** al día: incluye guarniciones vegetales y fruta fresca como postre en las comidas principales.
- 8.** Elige **aceite de oliva** como grasa principal e incluye legumbres y cereales integrales en tu menú de forma habitual.
- 9.** Modera las raciones de alimentos de origen animal y acompáñalas de **guarniciones vegetales**, conseguirás un plato más apetecible y saludable. Prioriza carnes magras, pescados y huevos frente a carnes rojas o preparados cárnicos.
- 10.** **Cocinar en familia** nos permite, además de elaborar recetas saludables, compartir una actividad con los más pequeños y **darle valor e importancia a lo que comemos**.

A continuación te presentamos un **modelo de menú saludable para dos semanas**, adaptado a la situación actual, en la que la actividad física, por lo general, se reduce respecto a lo habitual.

Esperamos que te sea útil para sobrellevar esta situación de forma más sencilla y alimentarte en familia de forma saludable.

EL CONFIMENÚ

Menú de confianza para el confinamiento

SEMANA 1

DESAYUNO

LUNES

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan integral con tomate y aceite

MARTES

Bowl con:
Yogur natural
Pieza fruta troceada
Cereales no azucarados

MIÉRCOLES

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan integral con aguacate y/o queso fresco

JUEVES

Bowl con:
Yogur natural
Pieza fruta troceada
Muesli y frutos secos crudos

VIERNES

Vaso de leche
Pieza fruta
Cereales no azucarados

SÁBADO

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan con tomate y jamón

DOMINGO

Vaso de leche
Pieza fruta
Tortitas o creps caseros

MEDIA MAÑANA O MERIENDA

Pieza de fruta

Brocheta de fruta fresca

Lácteo no azucarado

Pieza de fruta

Frutos secos crudos

Macedonia de fruta fresca

Pieza de fruta

COMIDA

Lentejas con verdura
Merluza al horno con pimientos y cebolla
Fruta

Crema de calabaza
Estofado de ave con verduras
Yogur

Arroz con verduras
Salmón al horno con patata panadera
Fruta

Menestra de verduras
Pollo al horno con patata y zanahoria
Fruta

Garbanzos con verdura
Bacalao al horno con pimientos
Fruta

Macarrones con tomate
Lomo adobado con champiñones
Yogur

Patatas con costilla
Ensalada mixta
Fruta

CENA

Ensalada de arroz
Pechugas de pollo a la plancha con puré de patata
Yogur

Sopa de verduras con fideos
Tortilla francesa con guarnición de pisto
Fruta

Ensalada de tomate
Filete de ternera a la plancha con guarnición de calabacín
Fruta

Tallarines con atún
Ensalada con lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Lácteo no azucarado

Tortilla de patata con ensalada
Fruta

Hamburguesa casera montada con tomate y lechuga
Fruta

Sopa de fideos
Huevos cocidos con tomate
Fruta

SEMANA 2

DESAYUNO

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan integral con tomate y aceite

Bowl con:
Yogur natural
Pieza fruta troceada
Cereales no azucarados

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan integral con aguacate y/o queso fresco

Bowl con:
Yogur natural
Pieza fruta troceada
Muesli y frutos secos crudos

Vaso de leche
Pieza fruta
Cereales no azucarados

Vaso de leche
Pieza fruta
Tostada de pan con tomate y jamón

Vaso de leche
Pieza fruta
Bizcocho casero de zanahoria

MEDIA MAÑANA O MERIENDA

Pieza de fruta

Brocheta de fruta fresca

Lácteo no azucarado

Pieza de fruta

Frutos secos crudos

Macedonia de fruta fresca

Pieza de fruta

COMIDA

Arroz con tomate
Huevo a la plancha
Fruta

Alubias rojas con verdura
Ensalada mixta
Fruta

Macarrones salteados con verduritas
Bacalao con tomate
Fruta

Vainas con patata y zanahoria
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta

Crema de calabacín
Merluza a la romana
Fruta

Patatas a la riojana
Lomo fresco a la plancha con tomate natural
Yogur

Lentejas con verdura
Ensalada de arroz integral
Fruta

CENA

Puré de verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Yogur

Ensalada campera
Pastel de merluza
Fruta

Pisto de verduras con huevo
Fruta

Cus-cus con pollo y verduras al curry
Yogur

Tortilla de espinacas con ensalada
Yogur

Pizza casera
Fruta

Sopa de fideos
Rodajas de calabacín empanado
Fruta