

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 dos **modelos de menús saludables para dos semanas**, adaptados 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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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 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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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