

Alimentación saludable en familia

JUAN LLORCA Y MELISA GÓMEZ



➤ Introducción ◀

En estos momentos de incertidumbre, de pasar mucho tiempo en casa, de ociosidad y poco movimiento, una de las cosas más importantes que podemos hacer será cuidar de nuestra alimentación y de la de nuestros peques, así cómo disfrutar juntos de preparar las comidas y compartirlas.

Esperamos que este pequeño dossier os pueda ayudar.

Con cariño Juan Llorca y Melisa Gómez.

#Yomequedoencasa

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Raciones sugeridas y frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos

FRUTAS: 3 raciones mínimo al día. Por ejemplo: Desayuno, media mañana y media tarde.

VERDURAS: 2 raciones mínimo al día. Puede ser en la comida y cena.

CEREALES INTEGRALES: 1/4 del plato en cada comida principal. Arroz, pan, pasta, patatas, quinoa, cus cus, bulgur.

LÁCTEOS: 0-2 raciones al día.

CARNE: 3-4 veces a la semana. Sólo 1 de ellas carne roja.

HUEVO: 3-4 veces a la semana.

PESCADO: 2-3 veces a la semana.

LEGUMBRES: 3-4 veces a la semana.

Beber siempre agua a lo largo del día.

Utilizar productos integrales.

Cocinar con Aceite de Oliva Virgen Extra.



Creando tu plato

¿En que consiste una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos.

Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

1. VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. ¡Las patatas y las patatas fritas no cuentan!

2. GRANOS INTEGRALES

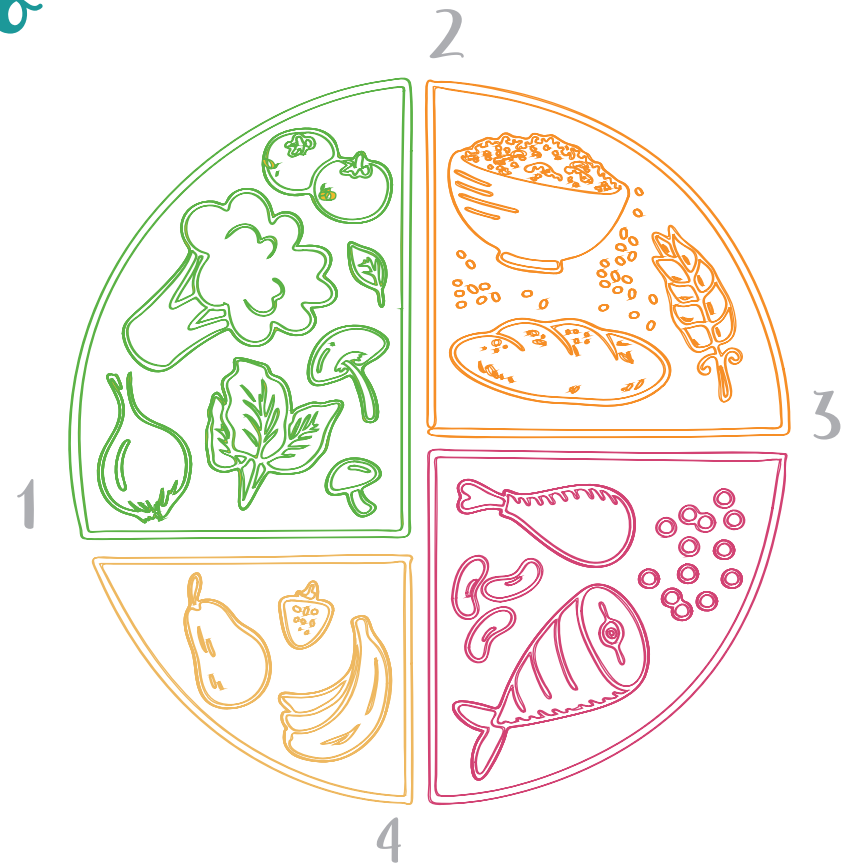
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

3. PROTEÍNA SANA

Escoje pescados, aves, legumbres (habichuelas, leguminosas, frijoles) y nueces; limita las carnes rojas y el queso, evite el bacon, tocino, carnes frías, fiambres y otras carnes procesadas.

4. FRUTAS

Come muchas frutas de todos los colores.



ACEITE

Usa aceites saludables (como aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas y en mesa. Limita la margarina y mantequilla. Evita grasas saturadas.

AGUA

Toma agua. Limita la leche y lácteos (0-2 porciones al día) y el zumo (0-1 vaso pequeño al día) Evite bebidas azucaradas.

#YOMEQUEDOENCASA

➤ Equilibra tu menú ➤

PRIORIZA

El consumo de **FRUTAS** y **VERDURAS**.

Las **LEGUMBRES**.

Las proteínas de origen vegetal.

Los **FRUTOS SECOS** en tu alimentación diaria.

El **AGUA** o **INFUSIONES**. Si te apetece un "refresco" el Kombucha es una buena alternativa.

Los alimentos **INTEGRALES** en lugar de refinados.

El **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA** en la cocina.

Ya sea para cocinar o aliñar.

Las **ENSALADAS** en cada comida como guarnición o algo "extra".

El **EJERCICIO** en casa en la medida que puedas y muévete aunque sea dando saltos o bailando.

El **COCINAR** en familia con tus peque y pasar un rato agradable comiendo juntos.

REDUCE

Evita el **AZÚCAR**, **LA BOLLERÍA**, **LOS REFRESCOS** Y **PRODUCTOS AZUCARADOS**.

Los **ZUMOS** y consume la fruta entera.

No abuses de la **SAL** y los alimentos o preparaciones muy saladas.

No te excedas de 1 ración máximo a la semana de **CARNE ROJA**.

Las **CARNES PROCESADAS**.

Los **ULTRAPROCESADOS** de todo tipo.

Las **SALSAS** y **ADEREZOS** procesados y aliña con limón, vinagre, lima, especias, mostaza, aove, ...

El comer con prisas y disfruta de cada bocado.

➤ Menú ◀

Menú Semana 1

COMIDA

LUNES

Berenjena salteada con lentejas de bote y una cucharada de tomate frito. Ensalada.

MARTES

Macarrones integrales con salsa de tomate frito y carne picada. Ensalada.

MIÉRCOLES

Lomo de merluza congelada con judías verdes (de bote). Ensalada.

JUEVES

Daditos de pollo, calabacín y pimiento verde salteados con arroz al curry. Ensalada.

VIERNES

Ensalada de alubias de bote con tomate, aceitunas y queso feta.

SÁBADO

Lasaña de pollo y coliflor gratinada. Ensalada.

DOMINGO

Arroz de verduras con ensalada y huevo duro.

CENA

Crema de calabaza y patata y tortilla a la francesa. Ensalada.

Sopa de quinoa y Hummus con palitos de zanahoria.

Tortilla de patata y cebolla. Ensalada.

Sopa de fideos con juliana de verduras de bolsa y daditos de tofu

Crema de calabacín. Revuelto de champiñones.

Wok de verduras congeladas con garbanzos de bote y salsa de soja.

Salmón a la plancha con puré de patatas. Ensalada

POSTRE

El mejor postre cada día siempre será la fruta de temporada. Fresas, plátanos, manzanas, kiwi, mandarinas, peras,



#YOMEQUEDOENCASA

Lista de la compra

LA CANTIDAD VARÍA EN FUNCIÓN DE CUANTOS SEÁIS EN CASA

FRUTAS Y VERDURAS

Berenjena
Ensalada hoja verde
Calabaza
Patatas
Zanahorias
Cebolla
Calabacín
Pimiento verde
Fruta fresca variada

BOTES Y CONSERVAS

Coliflor congelada
Juliana de verduras
Champiñón congelado
Verduras mezcla
congeladas
Judias verdes bote
Lentejas bote
Carbanzos de bote
Alubias de bote
Aceitunas sin hueso
Remolacha bote
Zanahoria bote
Brotos de soja
Maiz bote
Tomate frito
Salsa de soja

PAQUETES

Macarrones integrales
Quinoa
Fideos intgrales
Láminas para lasaña
Arroz

FRESCO:

Huevos
Carne picada
Hummus
Merluza
Salmón
Pechuga pollo
Tofu
Queso feta
Queso rallado gratinar

Menú Semana 2

COMIDA

LUNES

Alubias con verduras de bote con arroz brillante.

MARTES

Salteado de verduras congeladas con pechuga rebozada. Ensalada.

MIÉRCOLES

Bacalao al horno con una base de patata y cebolla. Ensalada.

JUEVES

Judías verdes congeladas con tomate frito y hamburguesa vegetal. Ensalada.

VIERNES

Guiso de lentejas con patata, calabaza y pimiento rojo. Ensalada

SÁBADO

Quinoa (brillante) con salteado de verduras y salsa de soja. Ensalada con atún.

DOMINGO

Arroz a la cubana con tomate frito y huevo. Ensalada.

CENA

Crema de calabacín con lenguado a la plancha y salsa de tomate y aceitunas.

Brócoli al vapor gratinado con tortilla de habitas.

Guiso de pollo al limón con calabacín, cebolla y patata. Ensalada.

Sopa de fideos con juliana de verduras y garbanzos de bote.

Crema de calabaza. Revuelto de trigueros con queso rallado.

Pizza boloñesa con tiras de pollo y verduras. Ensalada.

Guacamole con nachos. Sardinias de lata con tomate natural.

POSTRE

El mejor postre cada día siempre será la fruta de temporada. Fresas, plátanos, manzanas, kiwi, mandarinas, peras,



#YOMEQUEDOENCASA

Lista de la compra

LA CANTIDAD VARÍA EN FUNCIÓN DE CUANTOS SEÁIS EN CASA

FRUTAS Y VERDURAS

Brócoli
Ensalada hoja verde
Calabaza
Patatas
Zanahorias
Cebolla
Calabacín
Pimiento rojo
Cebolla
Limones
Trigueros
Tomate natural
Fruta fresca variada

BOTES Y CONSERVAS

Coliflor congelada
Juliana de verduras
Habitas congeladas
Verduras mezcla
congeladas
Judias verdes bote
Lentejas bote
Carbanzos de bote
Alubias de bote
Sardinas lata
Aceitunas sin hueso
Remolacha bote
Zanahoria bote
Brotes de soja
Maiz bote
Tomate frito
Salsa de soja
Atún lata

PAQUETES

Macarrones integrales
Quinoa
Fideos intgraes
Láminas lasaña
Arroz brillante

FRESCO:

Huevos
Carne picada
Guacamole
Lenguado
Bacalao
Pechuga pollo
Hamburguesa vegetal
Queso feta
Queso rallado
Base de pizza
Mozzarella
Tiras de pollo

Alimentación saludable en familia

JUAN LLORCA Y MELISA GÓMEZ

