



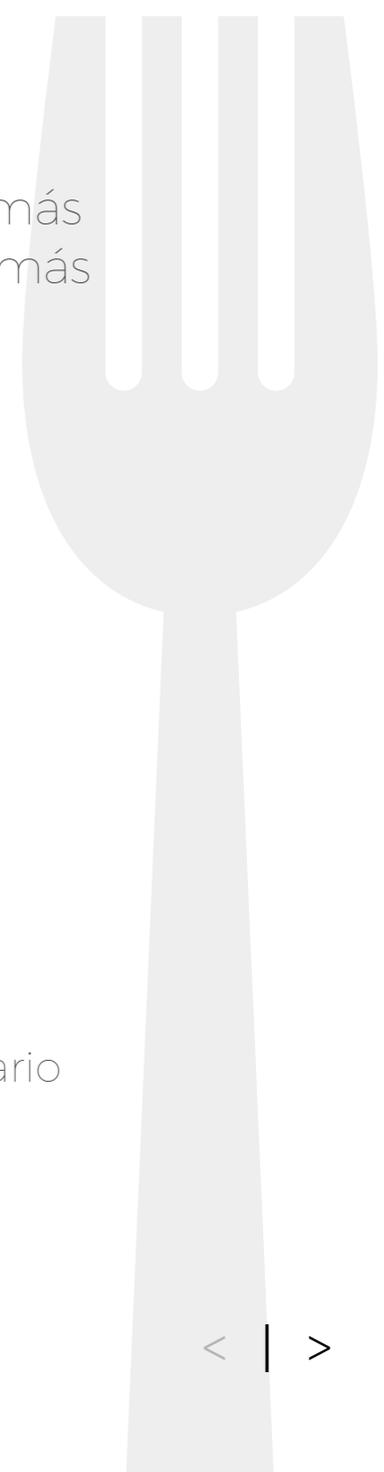
Vanesa de la Fuente
Nutricionista
Centro Sanitas
Milenium Costa Rica
y Nicasio Gallego



Ahora más que nunca, cuida tu alimentación

Durante la cuarentena, es importante cuidar nuestra alimentación y la de nuestros hijos.

Esta situación puede provocar ansiedad y nerviosismo. Estar más tiempo en casa puede hacer que visitemos más a menudo la nevera y el aburrimiento puede provocar más apetencia por alimentos poco sanos.



¿QUÉ DEBO TENER EN LA DESPENSA?

- Alimentos no perecederos: arroz, legumbres, pastas, cereales de desayuno (copos de avena o corn flakes)
- Conservas de pescado: sardinas, caballa, salmón, mariscos.
- Tomate triturado.
- Frutos secos.
- Conservas saludables: Botes de legumbres cocidas, verduras (espárragos, judías verdes, champiñones y alcachofas).

Decálogo para cuidar tu alimentación en casa

1. Establece una hora fija para el desayuno, comida y cena.
2. Intenta mantener tus pautas de alimentación previas.
3. Evita dar caprichos a los niños a diario.
4. Involucra a los más pequeños en la cocina y que te ayuden según su edad y capacidad.
5. No compres grandes cantidades de comida. No es necesario y si compras demasiada comida fresca se pondrá mala pronto.

IDEAS PARA UNA COMPRA DURADERA Y SALUDABLE

- Bolsas de verdura para microondas
- Tiras de pollo ya cocidas
- Salmón ahumado
- Verduras ya cortadas en juliana
- Vasitos de arroz, quinoa o bulgur para microondas
- Langostinos cocidos pelados
- Pimientos asados
- Verduras congeladas
- Cremas de verduras preparadas
- Caldos preparados.

PICOTEOS O SNACKS SALUDABLES

- Guacamole
- Humus de garbanzos, lentejas o remolacha
- Paté de olivas o queso ricotta, acompañado de palitos de zanahoria crudos, pepino, calabacín, boniato al horno o cualquier otra verdura
- Frutos secos crudos o tostados sin sal.
- Aceitunas o encurtidos.
- Tortas de arroz o de maíz.

6. Evita los productos ultra procesados. Opta por hacer un bizcocho o unas galletas caseras..
7. No olvides cumplir las cinco raciones diarias recomendadas de fruta y verdura.
8. Prepara guarniciones de verdura fresca variada y congélalas para que siempre estén disponibles.
9. Haz que un día a la semana sea especial, pero saludable: Una sesión de cine, con palomitas caseras o con una pizza con ingredientes saludables (aceitunas, atún, calabacín, tomates cherry).
10. Sigue la guía del plato saludable: Una buena ración de verduras (lo más variada posible); una ración de proteínas (pescado, huevos, aves y carnes magras) y otra ración de hidratos de carbono: cereales (arroz, trigo, espelta, bulgur), tubérculos, legumbres o pan integral.



MENÚ TIPO PARA UNA SEMANA

	L	M	X	J	V	S	D
Desayuno	Café o infusión o cacao Vaso de leche. Pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta	Café o infusión Yogur natural con copos de avena con frutos rojos, plátano y semillas.	Café o cacao Vaso de leche Pan integral con tomate y queso fresco. Fruta	Corn flakes con leche Bol de fruta variada Infusión	Café o té o cacao Vaso de leche Pan integral con aguacate y tomate natural Fruta	Café, té o cacao Huevos revueltos o plancha Pan integral Fruta	Café o té o cacao Yogur griego natural con fresas y anacardos
Media mañana	Pieza de fruta	Yogur	Pieza de fruta	Yogur	Pieza de fruta	Yogur	Pieza de fruta
Comida	Espaguetis con pollo y champiñones con aceite de oliva, ajo, perejil. Yogur	Ensalada de tomate fresco y burrata y pipas de girasol. Pescado al horno con patata asada Fruta	Puré de calabacín Ternera a la plancha Pan integral Yogur	Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, cebolla, pimiento, atún y huevo. Yogur	Berenjena rellena de carne picada con tomate, orégano y queso gratinado. Pan Fruta	Guiso de lentejas con verduras Pescado a la plancha Fruta	Paella con pollo, calamares y verduras. Ensalada Fruta
Merienda	Queso batido Fresas 1-2 onzas de chocolate 70%	Pieza de fruta 1 rebanada de pan Lomo	Queso batido Plátano Nueces	Pieza de fruta 1 rebanada de pan con jamon serrano	Yogur Copos avena 1-2 onzas de chocolate 70%	Merienda especial	Yogur griego Fruta 1 rebanada de pan con humus y zanahoria
Cena	Papillote de verduras con huevos a la plancha Fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo plancha con brocoli. Yogur	Ensalada de pimientos asados con caballa. Mejillones al vapor. Fruta	Tempura de verduras al horno. Salmón al horno con boniato asado. Fruta	Alcachofas rehogadas con jamón Pollo a la plancha con tomate natural. Pan	Cena especial (pizza casera por ejemplo) Fruta	Espárragos verdes plancha Sardinas Pan Yogur

