

GUÍA NUTRICIONAL UCEL

EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO



Procurar una alimentación variada y equilibrada

- Debe ser rica en frutas y hortalizas pues éstos contribuyen a la ingesta de agua y a incorporar nutrientes que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y mantenernos sanos.
- Mantener y respetar los horarios habituales de las comidas



En especial tener en cuenta


- ✓ Todas las frutas y hortalizas son bienvenidas sin excepción, pero es mejor si son frescas y de temporada.
- ✓ Preferir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral).
- ✓ Consumir legumbres en ensaladas o en guisos.
- ✓ Tratar de cocinar pastas, arroz y legumbres con verduras de cualquier tipo.
- ✓ Aconsejable consumir frutos secos (almendras, nueces, maníes) y semillas (de girasol, calabaza) naturales o tostados (evitar los frutos secos fritos y salados o endulzados)





Mantener una buena hidratación

- ✓ Aprovechar agua contenida en alimentos y preparaciones como sopas, jugos naturales y lácteos.
- ✓ Tomar abundante cantidad de líquidos, fríos o calientes:
 - Tener siempre a mano una botella de agua
 - Hacer aguas saborizadas caseras preferentemente sin azúcar (combinar frutas, hierbas aromáticas, vegetales)
 - Consumir caldos y sopas de vegetales, infusiones, licuados y té de distinto tipo.



Evitar EXCESOS
de azúcares, harinas, panificados,
conservas, grasas de origen animal,
bebidas azucaradas (jugos y gaseosas),
bebidas alcohólicas.

INFANCIA

Mantener horarios habituales de los niños (comidas, tareas, recreación, descanso).

Hacer las comidas en familia.

Incorporarlos en la elaboración de las comidas – recetas fáciles y entretenidas.

Comidas: incluir verduras, frutas, frutos secos, legumbres, cereales preferentemente integrales, lácteos y alimentos con probióticos.

Asegurar mantenerlos hidratados.

Compartir diversos momentos, distraerlos para que no canalicen a través de la comida.



ADOLESCENCIA

Siempre, complementar una buena alimentación y variada, equilibrada, incluyendo todos los grupos de alimentos.

Durante la adolescencia aumentan los requerimientos de algunos nutrientes como proteínas, vitaminas como A y D, ácido fólico y minerales como zinc, hierro y calcio.

Para asegurar esos requerimientos, es fundamental que los adolescentes consuman lácteos a diario, huevo, verduras y frutas, así como cereales integrales y semillas.

Invitarlos a tomar la iniciativa de cocinar y planificar los menús de la semana, hacerlos partícipes o protagonistas en la organización y las compras de los alimentos de la familia.



ADULTOS RESPONSABLES

Alimentos:

Es recomendable organizar las compras .

Determinar qué tipo de alimentos pondremos a disposición en el hogar, evitando libre acceso a los mismos.

Es importante reconocer cuales son los alimentos menos saludables y aquellos que no podemos controlar.

Evitar tener en casa comida poco saludable.



COMIDAS

- Planificar horarios.
- Se puede comer hasta 6 veces al día, pero planificado y en pequeñas porciones: desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación de la tarde y cena.
- Elegir la opción más saludable posible.
- Permitir algo “menos saludable” en solo una ingesta del día.

EN LA COCINA

- Evitar lavar frutas y verduras con cloro puede ser tóxico, especialmente para niños y lactantes. Usar detergentes especiales para ello: cloro doméstico al 5,5% (lavandina) pero luego enjuagar con mucha agua fresca.
- No usar alcohol en gel mientras se cocina por riesgo de lesiones y quemaduras.
- Si se elabora comida en cantidad, se aconseja freezar en porciones para disponer luego y evitar tentaciones.
- Cocinar siguiendo una planificación, cosas que solucionen las comidas principales y eviten las salidas de la casa.
- Preparar panes caseros con semillas e integrales, gelatinas con frutas, omelette con verduras o panqueques con frutas, jugos naturales y licuados, ensalada de frutas, por ejemplo.
- Probar recetas nuevas.

RECOMENDACIONES DIETARIAS

- Hidratate.
- Come saludable.
- Date un gusto en la versión más saludable que puedas, por ejemplo, si tomas varias veces infusiones al día, puedes concederte acompañar uno de ellos con una golosina, pero las restantes infusiones van solas o con una opción saludable (fruta, queso, frutos secos, frutas desecadas). Si eres más de salados, un pequeño puñado de frutos secos o algún snack de sabor fuerte, ya que con muy poca cantidad ya estás satisfecho.
- Evita los excesos.



**Esta es una buena ocasión
para aprender
a cocinar y disfrutar.**

**Cocinar es una alternativa
para pasar el tiempo
y si se cocina saludable
¡aún mejor!**



¡¡Cocinar es cuidarse!!