

# 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

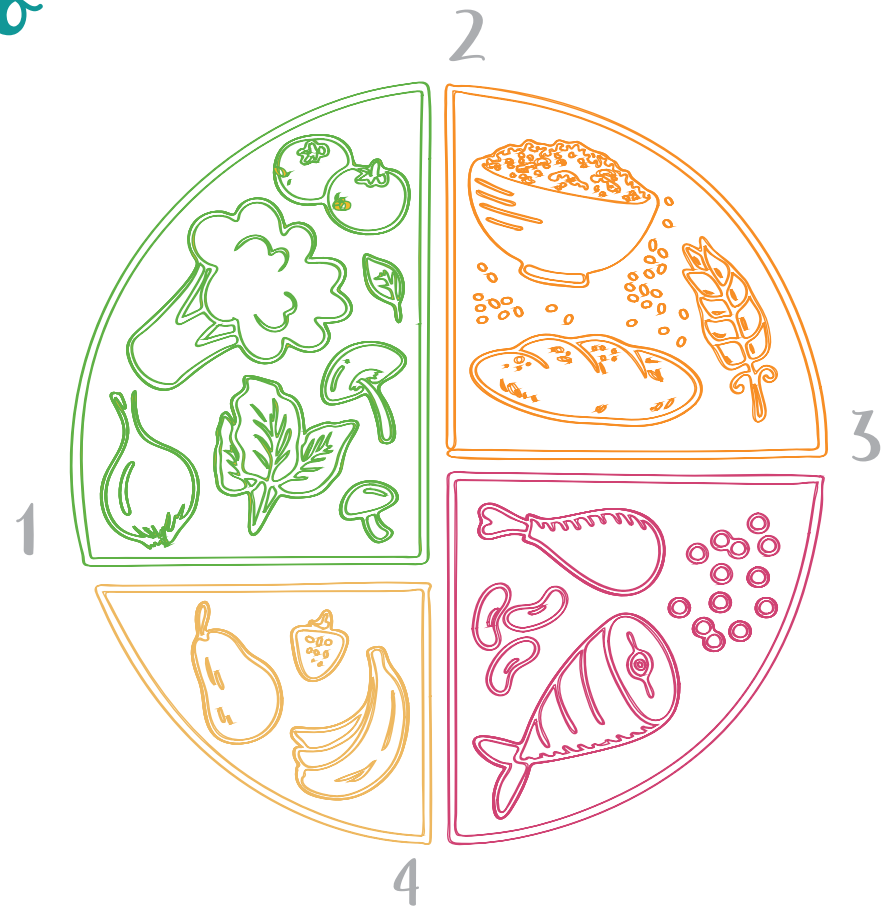
Come una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

### 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.

# ➤ 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, ....

# 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  
Judías verdes bote  
Lentejas bote  
Garbanzos de bote  
Alubias de bote  
Aceitunas sin hueso  
Remolacha bote  
Zanahoria bote  
Brotos de soja  
Maíz 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. Sardinas de lata con tomate natural.

## POSTRE

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

# 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  
Limonas  
Trigueros  
Tomate natural  
Fruta fresca variada

## BOTES Y CONSERVAS

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

## PAQUETES

Macarrones integrales  
Quinoa  
Fideos intgrales  
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

