



#QuedateencasaComeBien

Ante el Coronavirus SARS-CoV-2

Con el apoyo de:

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



CONTENIDOS

1 / Organiza y planifica los menús

2 / A la hora de ir a comprar

3 / Plantea un buen reparto de las comidas

4 / La hidratación

5 / Prioriza alimentos ricos en fibra

6 / Selecciona alimentos frescos y mínimamente procesados

7 / ¿Y para hacer algún extra?

8 / Comidas ligeras

9 / Evita pedir comida preparada a domicilio

10 / Actívate

#QuedateencasaComeBien

Documento elaborado por:

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

Con el apoyo de:

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)

Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica (SCADC)

Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)

Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA)

Ante el Coronavirus SARS-CoV-2: #QuedateencasaComeBien

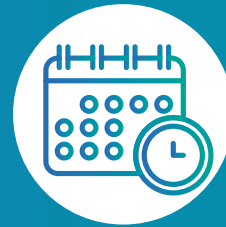


CODINUCAT, SEDYN, SCADC, CCNIEC y ACCA con el apoyo de la Agencia de Salut Pública de Catalunya, queremos ofrecerte algunas recomendaciones

Vivimos un período excepcional que requiere de una **gran colaboración por parte de todas y todos**. Esta situación, para disminuir la propagación y contagio del coronavirus, nos pide **quedarse en casa** y evitar las salidas innecesarias. Esto modifica mucho las rutinas diarias de la mayor parte de nosotros/as, de las personas adultas, de las más jóvenes y de los niños y niñas.

En estos momentos, te proponemos algunos consejos y estrategias para ayudar a mantener, durante el confinamiento, unos hábitos de alimentación lo más saludables posible.

1 Organiza y planifica los menús



Es importante **planificar las comidas** de la semana para evitar comer entre horas, organizar mejor la compra, evitar viajes innecesarios y también reducir el desperdicio alimentario. Si estás en familia, aprovecha esta tarea para hacer **participar a los niños/as y jóvenes**. Elige principalmente **establecimientos** cercanos, de proximidad, mercados, etc.



2 A la hora de ir a comprar

Evita comprar excesivamente y acumular grandes cantidades de comida en casa, ya que en nuestro entorno el abastecimiento de alimentos está garantizado.



- ✓ **Ve solo/a** y mantén la **distancia recomendada** (1-2 m) con otros clientes y el personal del establecimiento. También evita toser o estornudar sobre los alimentos (especialmente los que se venden a granel) y tocar alimentos y/o productos que no te vas a llevar. **Utiliza tus bolsas, cestos o carro.**
- ✓ Si tienes cerca alguna persona con dificultades para salir a comprar, puedes **facilitarle la compra**, de alimentos o medicamentos, extremando las precauciones de cara a evitar contagios (lista enviada por mail, WhatsApp, teléfono, etc.). **¡Serás de gran ayuda!**
- ✓ **Al volver a casa** con la compra, es muy importante que te **laves bien las manos**. No dejes las bolsas de la calle sobre las superficies de la cocina. **Limpia** a menudo las superficies donde manipulas y preparas la comida. Si la bolsa lo permite, es importante que la laves también.
- ✓ **Limpia, separa, cocina y enfría.** Recuerda las cuatro normas básicas de higiene con los alimentos. Se pueden almacenar los alimentos cocinados, en pequeñas porciones, en el congelador, pero debes dejar enfriar previamente las preparaciones.

3 Plantea un buen reparto de las comidas



Tanto si estás en familia como si compartes piso o vives solo/a, es importante **mantener la rutina de las comidas principales** y en unos horarios que sean los más adecuados para tu funcionamiento. Es muy recomendable hacer el desayuno, la comida y la cena en horarios regulares, evitando comer entre horas o “picar”.

Si hace falta, puedes prever también **pequeñas ingestas a media mañana y media tarde**, principalmente a base de fruta fresca, yogures, frutos secos, etc. Procura que la cena sea la comida más ligera.



4 La hidratación

Es un pilar importante para mantener activas las funciones vitales del organismo. Puedes combinar diferentes tipos de bebidas: **agua**, infusiones calientes o frías, caldos y zumos de verduras. Evita zumos, bebidas azucaradas y carbonatadas. Las bebidas alcohólicas no son recomendables desde ningún punto de vista.



¡Ah! Y si bebes **agua del grifo**, no sólo gastas menos dinero, sino que contribuyes a reducir los residuos plásticos.



5 Prioriza alimentos ricos en fibra



Es muy importante, también durante este período, aumentar el consumo de **frutas, hortalizas, legumbres y alimentos integrales**, que aportan fibras que permiten mejorar el tránsito intestinal y la calidad de la flora intestinal (microbiota), además de dar una mayor sensación de saciedad con una baja aportación de energía.



6 Selección de alimentos frescos y mínimamente procesados

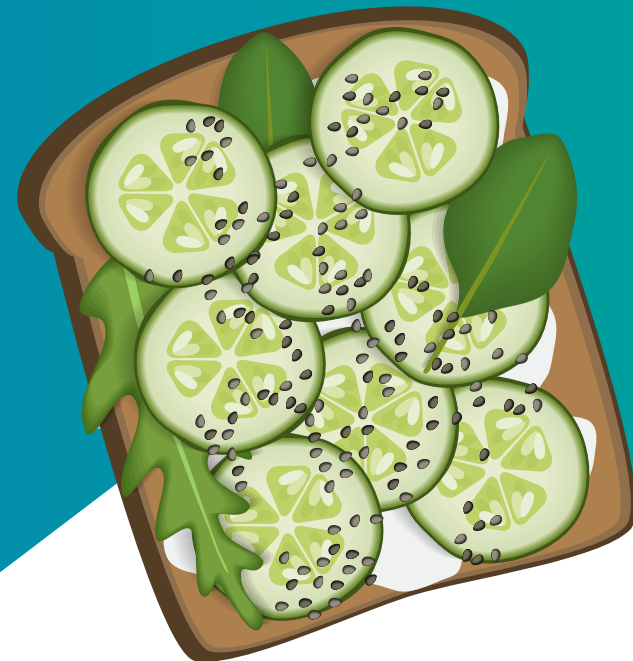
- ✓ **Frutas frescas de temporada y de proximidad;** en estos momentos: naranjas, manzanas, peras, fresas, etc.
- ✓ **Hortalizas frescas de temporada y de proximidad** como zanahoria, cebolla, puerro, apio, col, lechuga, alcachofa, brócoli, etc.
- ✓ **Legumbres** (secas o en conserva), que combinadas con variedad de hortalizas pueden ser un excelente plato único, que no requerirá agregar carne a la comida.
- ✓ **Fruitos secos** (nueces, almendras, avellanas, etc.).
- ✓ **Huevos** (alimento proteico de gran calidad nutricional y larga conservación).
- ✓ **Pan, pasta y arroces integrales.**
- ✓ **Leche y sus derivados, sin azúcares añadidos** (leche, yogures o quesos frescos/tiernos).
- ✓ **Evita la compra de alimentos altamente procesados, azucarados, etc.,** ya que no son recomendables desde el punto de vista nutricional. Durante esta situación especial que estamos viviendo, la tentación por los alimentos dulces, chucherías, snacks, bebidas azucaradas, bollería, etc., puede ser mayor. Si hace falta, reserva espacios muy concretos para estas ingestas: aperitivos del domingo, cena del sábado, alguna merienda o almuerzo, para ayudar a marcar la diferencia con el resto de comidas más saludables.

7 ¿Y para hacer algún extra?



- ✓ Palomitas hechas en casa (sin o con poca sal).
- ✓ Frutos secos crudos o tostados (nueces, almendras, avellanas, etc., evitando fritos y salados).
- ✓ Frutas desecadas (ciruelas, pasas, orejones, etc.).

- ✓ Semillas, como las pipas de girasol o de calabaza (sin sal).
- ✓ Algún pastel o galletas caseras (harinas integrales, frutas maduras, aceite de oliva virgen, etc.).
- ✓ “Pizzacasa”, “burritos”, bocadillos originales (propuestas encargadas a los más jóvenes de la casa).



8 Comidas ligeras



Para evitar la sensación de pesadez de las comidas, es recomendable realizar cocciones suaves: horno, vapor, hervido, papillote sopas y cremas ligeras, plancha. Para cocinar y aderezar, te recomendamos **aceite de oliva virgen o virgen extra**. También es importante, especialmente en estos períodos de confinamiento, servir raciones pequeñas, ofreciendo la posibilidad de repetir.



9 Evita pedir comida preparada a domicilio



Este confinamiento puede ser una oportunidad para probar, practicar y enseñar a compañeras y compañeros y/o a los más pequeños de la casa, la **preparación de muchos platos** que, en otras ocasiones, el tiempo no nos permite. Utiliza **nuevas recetas** y disfruta de la alimentación saludable.

10 Actívate



En la medida de las posibilidades de tu vivienda, procura programar también **diferentes tipos de actividad física**. Puedes diversificar entre ejercicios que aceleren el ritmo cardíaco (rutinas aeróbicas), estiramientos, ejercicios de fuerza, etc., para mantener la condición física y el tono muscular. Encontrarás multitud de propuestas y sugerencias “on line”.



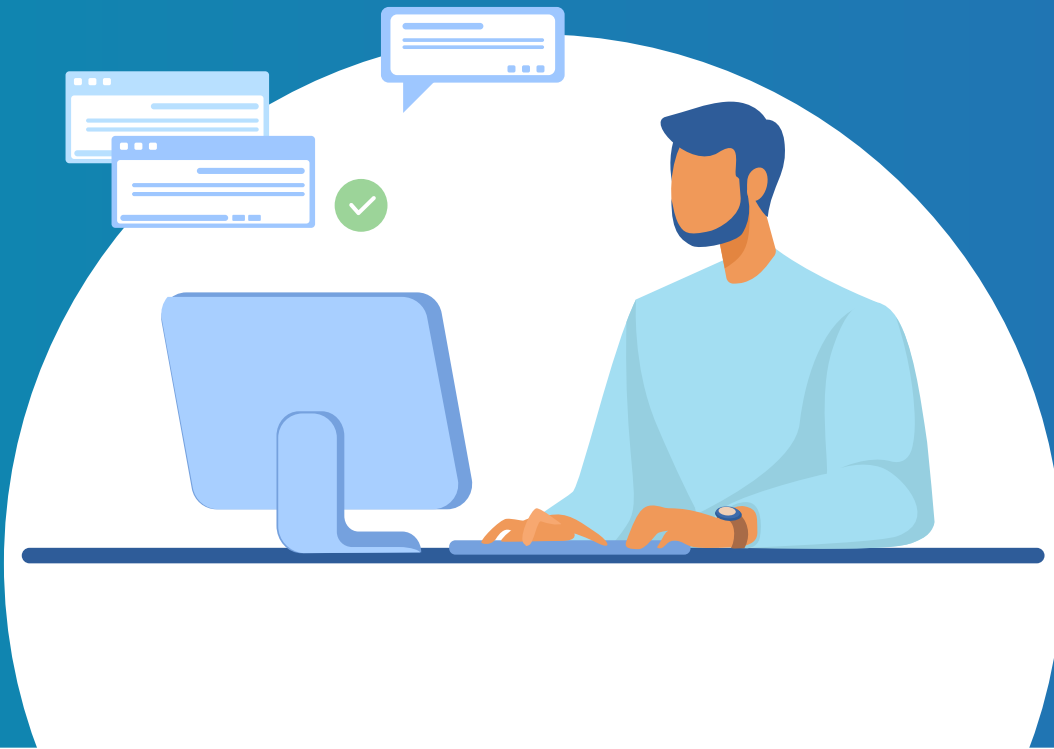


Si quieres hacer alguna consulta, o estás siguiendo un tratamiento dietético, no dudes en **contactar con tu Dietista-Nutricionista**, por teléfono o telemáticamente, seguro que te podrá atender.

Para cualquier aclaración, nos puedes enviar tus consultas a:

comunicacio@codinucat.cat

CONSULTA ON-LINE!



Más información

- ✓ **Información para la ciudadanía.**
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
- ✓ **Coronavirus SARS-CoV-2.**
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>
- ✓ **Decálogo Alimentación y estilo de vida saludable mediterráneo.**
<https://www.codinucats.cat/documents-dinteres/>
- ✓ **Pequeños cambios para comer mejor.**
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>
- ✓ **Recetas saludables.**
http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/
- ✓ **Cuatro normas para garantizar la seguridad de los alimentos que preparamos.**
http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/quatre_normes_per_garantir_la_seguretat_dels_aliments_que_preparem/

#QuedatacasaMenjaBé

Document elaborado per:



Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

Con el apoyo de:

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)



Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica (SCADC)



Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)



Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA)

#QuedateencasaComeBien



 Via Laietana, 38, 1r 1a 08003 - BARCELONA

 930 10 62 48

 administracio@codinucat.cat

 www.codinucat.cat