

# 10 RECOMENDACIONES GENERALES

## PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DURANTE EL CONFINAMIENTO

# 1

### CONSUME FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO

- Incluye verduras y hortalizas frescas y de temporada en las comidas. Bien cocinadas o desinfectadas es seguro consumirlas.
- Prioriza los vegetales que mejor se conservan: col, zanahoria, chirivía o naranja.
- No tomes frutas en zumos, cómetelas enteras.



# 6

### EVITA ALIMENTOS PRECOCINADOS Y ULTRAPROCESADOS

- Evita la bollería, galletas, cereales azucarados o edulcorados, varitas de pescado rebozadas y otros productos con pocos beneficios nutricionales y exceso de componentes poco saludables.



# 2

### LAS LEGUMBRES SON SIEMPRE UNA BUENA OPCIÓN

- Son fuente de proteínas barata y de calidad, especialmente si se combina con cereal.
- Se pueden almacenar durante mucho tiempo.
- Pueden consumirse frías o calientes.



# 7

### BEBE AGUA A LO LARGO DEL DÍA

- Evita refrescos, zumos y otras bebidas azucaradas o edulcoradas.
- Beber agua del grifo es seguro, según los expertos. Así evitas el uso de plásticos.



# 3

### SI ELIGES PROTEÍNA ANIMAL, QUE SEA DE CALIDAD

- Evita las carnes procesadas como embutidos, salchichas...
- Alterna el pescado blanco y el pescado azul: tienen vitaminas, minerales y ácidos grasos.
- Compra pescado de lonja y apoya a las cofradías.
- Toma productos lácteos sin azúcares añadidos. Endúzalos con fruta natural o desecada.



# 8

### EN LA COCINA

- Cocina al horno, a la plancha o cocción.
- Evita frituras y rebozados.
- Prepara los platos con los más pequeños para que experimenten y se familiaricen con los distintos alimentos.



# 4

### CONSUME CEREALES PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

- Arroz, pasta tipo fideos, espaguetis...
- Aprovecha para hacer pan o bizcocho casero. Elige tus propios ingredientes y evita el uso de productos procesados.



# 9

### AL IR A COMPRAR

- Haz un menú semanal con alimentos necesarios.
- Incluye productos agroecológicos, locales, de temporada y proximidad: son más sostenibles.
- Compra en pequeño comercio y mercados siguiendo las pautas del estado del alarma.
- Comprar desde casa es cómodo y seguro. Consulta los mercados abiertos o los/as agricultores/as que te llevan la huerta a casa: [sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/](http://sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/)



# 5

### ELIGE FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITE DE OLIVA

- Usa aceite de oliva para aderezar y cocinar: tiene ácidos grasos esenciales, es de origen vegetal y producto nacional.
- Frutos secos y semillas son una buena fuente de ácidos grasos y minerales: evita los fritos, endulzados y salados.



# 10

### A LA HORA DE COMER ES IMPORTANTE

- Mantener unos horarios fijos.
- Disfrutar del momento y compartirlo con todos los miembros de la familia.
- Dedicar por lo menos 25-30 minutos.

