



COMER SANO EN CASA



Si queremos que nuestros hijos e hijas coman sano, lo más eficaz es comer de manera saludable en familia.

La falta de tiempo o la pereza pueden hacer que tengamos tentaciones de recurrir a alimentos ya preparados que no sean demasiado saludables.

¡Nosotros os compartiremos algunos trucos muy sencillos para que comáis de lo más sano!

TRUCOS PARA CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES



FRUTAS Y HORTALIZAS



HORTALIZAS: _____
¡NO TE OLVIDES NUNCA DE ELLAS!

Planifica los menús y la compra.

De este modo podrás asegurarte de que las hortalizas estén siempre presentes en tus platos principales.

Haz que las hortalizas sean las protagonistas de los primeros platos.

Haz purés o cremas de verduras o brócoli gratinado con pan tostado, por ejemplo.

Utilízalas también como acompañamiento del primer plato. Por ejemplo, paella de arroz o lenteja guisadas con verduras.

También te serán útiles para complementar el segundo plato. Añade al pollo guisado zanahoria o puerro, o a la merluza al horno, cebolla.

Además, pueden convertirse en una guarnición genial (lechuga, tomate, escalivada).



FRUTAS: _____
¡ACCESIBLES Y LISTAS PARA TOMAR!

¡Que las frutas sean vuestra nueva tentación!

Ten siempre un bol de fruta fresca al alcance de la familia, y llévalo a la mesa en las comidas para incentivar su consumo como postre.

¡La fruta sin excusas!

Guarda fruta ya cortada en la nevera en un recipiente cerrado. De este modo, siempre tendrás fruta lista para consumir.

¡Que la fruta te acompañe!

Prepara trozos de fruta fresca en una fiambarrera o en un bol. Así será más fácil consumirla cuando estéis fuera de casa.

¡También en las ensaladas!

Tendrás ensaladas saludables y coloridas con manzana, naranja, kiwi ¡o cualquier otra fruta que te apetezca!



FRUTOS SECOS

Ten a mano frutos secos en una bolsa o fiambra.

En la cocina o en la despensa, guárdalos en un sitio de fácil acceso.

¡En tus bocadillos y salsas!

Puedes preparar cremas de frutos secos para untar en pan (avellanas, cacahuets, almendras, etc.).

También puedes utilizarlos para preparar salsas (por ejemplo, salsa pesto de pistachos), o para desayunar o merendar, incluyendo nueces, almendras o avellanas.

Consulta la web www.chefcaprabo.com para inspirarte.

Encontrarás recetas deliciosas como esta **salsa de queso y nueces**, o esta otra de **brócoli y anacardos**.



ALIMENTOS INTEGRALES

Introdúcelos en tu dieta despacito.

Puede que a la familia le cueste un tiempo acostumbrarse al sabor más intenso de los alimentos integrales.

Prueba a sustituir un producto de cereales refinados por uno de granos integrales. Por ejemplo, cambia el pan blanco por uno integral con semillas.

¡Aperitivos sanos y sorprendentes!

¿Sabes que las palomitas de maíz son granos integrales? No dudes en prepararlas reduciendo la cantidad de sal.

¡Optimiza tu tiempo!

Para reducir el tiempo de cocción del arroz integral, déjalo unas horas en remojo y cocínalo con mucha agua y a fuego fuerte. Encontrarás también variedades integrales vaporizadas, que reducen mucho el tiempo de cocción.



¿Necesitas recetas creativas con legumbres?

¡Encuétralas en el recurso descargable "Recetas fáciles y económicas"!



LEGUMBRES



¡PLANÍFÍCATE!

Cocina 1 kg de legumbres y congélaslas en bolsas o recipientes pequeños.

Así siempre tendrás a mano legumbres listas para usar o consumir.

Prepara snacks con las legumbres.

Hornea las legumbres con papel de horno hasta que veas que se sequen y doren. Después, aliñalas con las especias que desees y aceite de oliva virgen extra. Remuévelo bien y... ¡Listas para consumir cuando te apetezcan!

¡Cero desperdicio!

Si han sobrado una o dos raciones de legumbres, y no es suficiente para hacer una comida, puedes añadirles a una ensalada, plato de arroz, sopa de fideos o verduras salteadas.



¡DISFRÚTALAS AL 100%!

Acostumbra a tu cuerpo.

Para minimizar la producción de gases indeseables que a veces genera el consumo de legumbres, es recomendable cocerlos bien (remojarlos durante unas 6-12 horas antes de cocer, facilita su cocción).

Debes saber que el organismo va adaptándose a la fibra de las legumbres, y cada vez son mejor toleradas y generan, por lo tanto, menos gases.

TRUCOS PARA DISMINUIR LA INGESTA DE ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL



ULTRAPROCESADOS

Evita comprar de manera habitual alimentos ultraprocesados.

Mejor sustitúyelos por alimentos frescos.

¡Tu salud lo agradecerá! Los alimentos ultraprocesados suelen contener grandes cantidades de azúcares añadidos y sal, dos sustancias que se recomienda minimizar su consumo.

Evita dar a los recién nacidos y a los pequeños alimentos ultraprocesados.

Es mejor que prueben los sabores naturales de los productos frescos.

Disfruta al preparar los alimentos.

Aprovecha para aprender y saborear nuevos alimentos frescos en familia. Sacar el recetario familiar o atrevete a innovar en la cocina con los más pequeños, es una oportunidad para divertirnos y poner en práctica unos hábitos alimentarios saludables.



CARNES ROJAS Y PROCESADAS

Sustituye algunas de las raciones...

de carne roja o procesada, por otros alimentos proteicos (legumbres, huevos, pescado o carne blanca).

Planifica la programación semanal de menús.

De manera que la carne roja esté presente en un máximo de 2 veces a la semana.



AZÚCARES

Minimiza la cantidad de azúcar que añades manualmente.

Hay alternativas más saludables: corta trocitos de fruta para añadirlos en tu yogur o añade canela de Ceylán, que le dará un toque dulzón. ¡Riquísimo!



SAL

EN EL MOMENTO DE LA COMPRA

Elige las versiones sin sal de los alimentos.

Como los frutos secos, el pan, las tostadas, las tortitas de maíz, etc. También ten en cuenta las versiones "bajas en sal" de alimentos típicamente ricos en sal (queso, conservas de pescado, caldos, etc).

Fíjate en las etiquetas de lo que compras.

Si tiene 1,25 gr de sal por cada 100 gr, contiene mucha sal. Si en cambio indica que tiene 0,25 gr (o menos) por cada 100 gr, implica que aporta "poca sal". Cuanta menos mejor.



AL COCINAR

Reduce la sal que añades manualmente.

Al cocinar o al utilizar el salero.

Sustituye la sal...

por especias, hierbas aromáticas y otros condimentos como zumo de limón, picadas de ajo y perejil, etc.

Tipos de alimentos

FRESCOS

Como, por ejemplo, la lechuga que va de la huerta a la mesa.

PROCESADOS

Como, por ejemplo, el maíz en lata, que pasa por un proceso industrial para que se conserve durante más tiempo, pero sin cambiarlo mucho.

ULTRAPROCESADOS

Como, por ejemplo, bollos o snacks, que están hechos con distintos ingredientes, entre ellos grasas, azúcar o sal.

Su forma final es muy diferente a la de los alimentos iniciales.