



Ante el estado de alarma que estamos viviendo por la crisis sanitaria del COVID-19 el equipo de Dietistas-Nutricionistas de Cesnut queremos ayudarles a planificar la alimentación de estos días. Por ello, en medida de lo posible **les recomendamos sigan el menú mensual de marzo del centro (tanto de comidas como de propuestas de cenas)**. Este menú ha sido validado por dietistas-nutricionistas y garantiza todos los nutrientes recomendados en la infancia.

Por otro lado, les hacemos llegar **una propuesta de lista de la compra con diversas opciones que les permitirá organizar una correcta planificación semanal sin tener que salir a comprar a diario**. Nuestra intención con esta lista es ofrecerles la máxima variedad posible de alimentos no perecederos.

LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE DURANTE LA CUARANTENA:

- **Productos secos (potenciar los integrales):** legumbres, harina de legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hortalizas desecadas o liofilizadas, harina de distintos cereales, pan tostado, pasta, arroz, fideos, cuscús, bulgur, quinoa, copos de avena, trigo sarraceno, mijo, etc.
- **Alimentos envasados o enlatados:** legumbres, verduras, conservas de pescado y mariscos al natural o en aceite de oliva, leche, bebidas vegetales, gazpacho o salmorejo. Aceite de oliva, vinagre, sal, etc.
- **Alimentos congelados:** verduras, legumbres, salteados de verduras 100% verdura, pescados, mariscos, moluscos, carnes. Las varitas de pescado, los filetes empanados y las croquetas deben ser de consumo ocasional.
- **Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados y que también se pueden congelar** (consultar la etiqueta y las instrucciones del fabricante): pan de barra o de hogaza, carnes, pescados y mariscos. Recordar que algunas verduras y hortalizas, previamente escaldadas (por ejemplo: calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, judías verdes, champiñones, etc.) también pueden ser congeladas.



OTRAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

- Potenciar el consumo de productos integrales y legumbres.
- Mantener una correcta hidratación bebiendo agua durante todo el día. No se consideran como fuente de hidratación habitual los líquidos como zumos de frutas.
- Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día.
- Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.
- Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas / yogur) preferentemente bajos en grasa y sin azúcar.
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal. El consumo total de carne recomendado es de (3-4 veces a la semana) teniendo en cuenta que de estas 3 o 4 veces, solamente 1 vez puede ser carne roja. En referencia a los pescados, (2-3 veces a la semana), y huevos (3-4 veces a la semana).
- Cocinar con aceite de oliva y potenciar el consumo de frutos secos.

Finalmente, añadir que estamos a vuestra disposición para cualquier duda nutricional que puedan tener.

Saludos cordiales,
Equipo Cesnut.



CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional
Expertos en Validación Dietética de Menús
Avenida de la Cornisa nº3 oficina 1D
08690 Santa Coloma
BARCELONA (SPAIN)
info@cesnut.com
<http://www.cesnut.com>