



frutas y hortalizas frescas 5 al día



*Recetario
temático*



COMER EN FAMILIA



Introducción



Comer en familia durante el confinamiento puede ser una oportunidad para favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables. Aunque, también puede suponer todo un reto compaginarlo con el estrés que puede generar esta situación inédita. La situación de aislamiento puede generar ansiedad y minar el estado de ánimo, pudiendo facilitar el consumo emocional y la ingesta excesiva de alimentos de bajo perfil nutricional por su aporte de grasas y azúcares o sal. Además, la falta de actividad física para “quemar” calorías y cargarnos de “energía”, puede jugar en contra del peso corporal de los miembros de la familia.

Por eso, además de cumplir estrictamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias para frenar la propagación del virus, es de gran importancia disponer de un plan alimentario que nos ponga fácil seguir una alimentación saludable, empezando por disponer de una gran variedad de alimentos, dando preferencia a los de origen vegetal y las preparaciones tradicionales de la dieta mediterránea.

Si queremos un hogar saludable, los padres y madres somos los primeros que debemos tener conductas coherentes con lo que queremos transmitir a nuestros hijos, tanto en alimentación como en el mantenimiento de medidas de higiene y rutinas que nos hagan más llevadero el confinamiento, como la de practicar algunos ejercicios y juegos en familia. Así, debemos establecer rutinas, crear ambientes relajados y sin discusiones durante las comidas; las actitudes negociadoras dan mejores resultados que las que imponen “porque sí”. En definitiva, la inversión de tiempo y cariño en practicar un estilo de vida saludable, vale la pena, mucho más en estos momentos en los que pasamos tanto tiempo en familia.

Desde la Asociación “5 al día” queremos ayudaros a planificar la alimentación de toda la familia en estos momentos difíciles para todos. En este recetario encontrareis recetas sencillas que gustan a todos, así como consejos prácticos.

Claves para una alimentación saludable en familia durante el confinamiento



Planificar la alimentación semanal y hacer una lista para la compra, lo que contribuirá a reducir la frecuencia de las compras, evitar comprar en exceso y mantener una despensa saludable.



Mantener un horario regular en las comidas, que sirva para establecer una rutina que incorpore también el ocio activo y sedentario, el teletrabajo, los estudios y la higiene personal.



Asegurar las frutas y verduras en al menos comida y cena. Las frutas son ideales para calmar el hambre emocional.



Elegir lácteos variados, alimentos integrales, frutos secos sin sal, asegurar las legumbres varias veces por semana, preferir los pescados y huevos, a la carne, y en todo caso, elegir las de ave y muy magras de cerdo, y



Beber agua en las comidas y entre horas cuando se tenga sed. Evitar otras bebidas.

Esquema general para planificar la comida

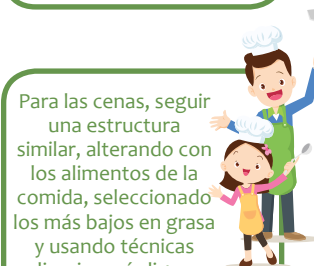
	Primeros	Segundos
Lunes	Ensalada de lentejas con huevo y hortalizas	Merluza al horno con verduritas asadas
Martes	Ensalada mixta	Pollo asado con verduras al horno
Miércoles	Ensalada de tomate y maíz dulce	Alubias blancas salteadas con bacalao y verduras
Jueves	Macarrones con atún	Bacalao rebozado con ensalada variada con nueces
Viernes	Patatas guisadas con puerros	Redondo de pavo a la plancha con ensalada de brotes verdes y cherry
Sábado	Garbanzos con espinacas	Tortilla de espárragos con tomate en rodajas con sésamo tostado
Domingo	Arroz con verduras	Brocheta de salmón con hortalizas



Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.

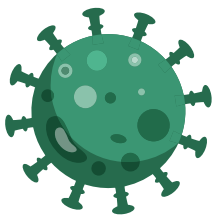


Agua y pan integral para acompañar las comidas y de postre fruta de temporada.



Para las cenas, seguir una estructura similar, alterando con los alimentos de la comida, seleccionando los más bajos en grasa y usando técnicas culinarias más ligeras, como el hervido, salteado, plancha, vapor, etc.

Sabías qué...



... los alimentos no se consideran responsables de la transmisión del virus? Así lo indican los estudios realizados con otros virus similares, no obstante, es importante seguir pautas de higiene estrictas durante la compra, la manipulación, en cocinado y la conservación de los alimentos y, sobre todo, respecto del lavado de manos, en especial, cuando se viene de la calle, al sentarse a la mesa o después de ir al baño.



... el plato único es una alternativa saludable y alineada con la dieta mediterránea? Para ello asegura una base de patatas, arroz, pasta o legumbres, con hortalizas como ingredientes principales y pequeñas cantidades huevos, pescado o carne de ave o muy magras de cerdo. Acompañar con pan integral, agua y frutas de postre. También se pueden incluir entrantes de ensalada.



Algunos ejemplos de platos únicos:

Garbanzos salteados con espinacas y migas de bacalao al ajillo; Espaguetis con berenjena y virutas de jamón serrano y setas de pino; arroz caldoso de verduras y mariscos; ensalada de patatas con caballa en aceite de oliva y hortalizas frescas; pisto con huevo escalfado y patata panadera; etc.



Alubias blancas salteadas con bacalao y verduras

INGREDIENTES para 4 personas

800 g de Alubias cocidas
200 g de Bacalao desmigado
1 Pimiento rojo
1 Manojito de espárragos verdes
2 Zanahorias
200 g de Champiñones
200 g Judías verdes
1 Diente de ajo
1 Cebolla
Aceite de oliva V.E
Sal iodada y Pimentón



PREPARACIÓN

La noche anterior ponemos en remojo el bacalao desmigado.

Picamos todas las verduras muy finas.

En una sartén, con 4 cucharadas de aceite, freimos un ajo y añadimos la cebolla, el pimiento rojo, los champiñones, los espárragos, las judías verdes y una pizca de sal, salteamos el tiempo suficiente hasta que las verduras queden al dente.

Añadimos las judías blancas cocidas, el pimentón y el bacalao desmigado.

Volvemos a saltear durante 10 minutos.



Ensalada de lentejas con huevo y hortalizas

INGREDIENTES para 4 personas

800 gr de Lentejas cocidas
1 Pimiento rojo
1 Cebolla Morada
200 g de Maíz cocido
10 Tomates cherry
50 g de Rúcula
4 Huevos cocidos
6 Nueces
Sal Iodada
Aceite de Oliva V.E
Vinagre de Modena

PREPARACIÓN

Ecurrimos las lentejas y el maíz y los colocamos en una ensaladera.
Picamos los huevos, el pimiento rojo y la cebolleta en taquitos y los tomates cherry los partimos a la mitad y machacamos las nueces en trozos medianos.
Introducimos todos estos ingredientes en la ensaladera.
Añadimos una pizca de sal y hacemos una vinagreta con 4 cucharadas de aceite de oliva y 4 de vinagre de módena.
Removemos todo y servimos.

Pollo asado con verduras al horno

INGREDIENTES para 4 personas

4 Contramuslos de pollo
1 Cebolla
2 Dientes de ajo
2 Patatas y 2 tomates
1 Calabacín
4 Alcachofas
1 Vaso de vino blanco
Aceite de oliva V.E
Sal iodada
Pimienta



PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 200°.
En una bandeja ponemos una base de cebolla, patata, calabacín, tomates, alcachofas (en mitades) y ajos en láminas con 2 cucharadas de aceite.
Introducimos la bandeja en el horno durante 15 minutos. Y la sacamos.
Salpimentamos los contramuslos, los colocamos en la bandeja y lo bañamos con el vino blanco. Horneamos durante 1 hora.
Podemos completar este plato con una ensalada.



Arroz con verduras

INGREDIENTES para 4 personas

1 Pimiento verde y 1 rojo
 1 Cebolla y 2 Ajos
 3 Zanahorias
 1 Berenjena y 3 Tomates
 5 Corazones de alcachofas
 250 g de Arroz
 Azafrán
 Aceite de Oliva V.E
 Sal iodada
 Pimienta

PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos en trocitos las verduras, y reservamos.

En la paellera hacemos un sofrito con los ajos, la cebolla, los pimientos, las zanahorias, la berenjena y las alcachofas. Salpimentamos y sofreimos durante 5 minutos. Para terminar añadimos los tomates pelados y cortados en dados. Dejamos reducir. Añadimos el arroz y salteamos unos minutos más.

Por último incorporamos 1/2 L de agua caliente y las ramitas de azafrán. Cocemos a fuego lento durante 15 minutos y dejamos otros 5 minutos reposando.

Macarrones con atún

INGREDIENTES para 4 personas

400 g de Macarrones
 1 kg Tomates
 1 Ajo
 1 Puerro
 2 Zanahorias
 2 Latas de atún
 Azúcar
 Sal iodada
 Aceite de Oliva V.E
 Oregano



PREPARACIÓN

Cocemos la pasta durante 8-10 minutos.

Hacemos un sofrito con el ajo, el puerro, las zanahorias cortadas en laminas finas y el oregano.

Añadimos los tomates en trozos con una pizca de sal y azúcar. Guisamos hasta que obtengamos la textura de salsa. Es importante remover de vez en cuando.

Para finalizar añadimos el atún a la salsa y la incorporamos a la cazuela de los macarrones, volvemos a remover y servimos.



Recetario temático

COMER EN FAMILIA

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org

LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO REVISADOS POR EL
COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”