

# Menjar saludable

durant el confinament per Coronavirus SARS-CoV-2



## Dietista-nutricionista:

Cèlia Rodríguez Borjabad

Col·legiada: CAT0974

Unitat Vascular i Metabolisme (UVASMET)

Hospital Sant Joan de Reus



@celianutricio



@celianutricio

Edició: març 2020

**Dissenyat per:** *Unitat de Medicina Vascular i Metabolisme (UVASMET), Hospital Universitari Sant Joan Reus (Tarragona).*

**Il·lustracions:** La portada i les il·lustracions de l'interior han estat dissenyades utilitzant imatges de Freepik.com.

# Punts claus

durant el confinament per Coronavirus SARS-CoV-2

- Organitza i planifica bé els menús
- Vaig a comprar segur
- Compro de forma saludable
- Reparteixo els àpats
- M'hidrato
- Faig exercici
- Em cuido



# Organitza i planifica bé els menús

## 1, Planifica bé els menús



## 2, Fes llista de la compra



- Fruita i verdura.
- Llegum.
- Fruits secs i/o llavors.
- Begudes vegetals sense sucres afegits.
- Llet, iogurt, formatge tendre o fresc.
- Civada.
- Pasta i/o arròs integral.
- Pa integral.
- Ous.
- Carn magra i peix.
- Proteïnes vegetals (tofu, seitan, temphe, soja texturitzada, ...)
- Oli d'oliva i alvocat.
- Infusions i cafè.

*\*No vagis amb gana; sempre acabaràs agafant més coses i agafaràs aliments menys saludables.*



## 3, Evita viatges innecessaris.

## 4, Redueix malbaratament alimentari.



## 5, Evita demanar aliments preparats a domicili si no tens cap inconvenient



# Vaig a comprar segur

1, Vés-hi sol/a i mantén la distància de seguretat.



2, Al tornar a casa renta't bé les mans.

3, Amb la llista de la compra pots estar menys temps al supermercat/botiga.



4, Compra aliments saludables.

5, Evita els passadissos d'aliments superflus (NO SANS).



*\*Si els tens a casa acabaràs "picant". La millor manera d'evitar els excessos és NO COMPRAR. A les pàgines següents us poso opcions saludables de picoteig*



6, Utilitza targeta de crèdit per pagar (\*si pots).

# Compro de forma saludable

## Consells a l'hora de comprar

- **Fruita:** *escull fruita de temporada i proximitat i emmagatzema-la en llocs freds i secs.*
- **Verdura:** *escull verdura de temporada i de proximitat. Agafa alguna bossa de verdura congelada (sense salses), ja que et permetrà fer algun àpat de forma ràpida i senzilla.*
- **Llegum:** *els pots agafar secs o en conserva. Els llegums aguanten moltíssim i som Una bona font de proteïnes i hidrats de carboni. Pots fer infinitat de plats.*
- **Fruits secs i/o llavors:** *escull fruits secs crus i torrats sense sal. Pots agafar alguna llavor per poder posar “toppings” a iogurts, amanides, etc.*
- **Begudes vegetals:** *mira a la llista d'ingredients i que no surti la paraula sucre.*
- **Llet, iogurt, formatge tendre o fresc:** *escull iogurts naturals i posa-li els “toppings” tu mateix. Els iogurts de sabors solen ser ensucrats. No agafis postres làctics com natilles o flams. Els formatges millor tendres i frescs. Contra més curat més greix. No et deixis enganyar pel light (només vol dir un 30% de menys greix).*
- **Civada (“avena” en castellà):** *compra cereals sense sucres afegits. La majoria de cereals són refinats i aporten molt de sucre. La civada és molt rica en fibra i la podem utilitzar en moltes receptes).*
- **Pasta i/o arròs integral:** *Opta per comprar-los integrals. Et saciaran més. És un bon moment per provar altres aliments.*
- **Pa integral:** *Opta per farines menys refinades i més riques en fibra. Com estaràs més ple no abusaràs tant del pa.*

# Compro de forma saludable

## Consells a l'hora de comprar

- ❑ **Ous:** compra ous. Són una bona font proteica i amb poc greix.
- ❑ **Carn magra:** escull carns magres com el pollastre, el gall d'indi, el conill i retira el greix visible. Si agafes carn vermella (vedella, porc i corder) escull les parts més magres i no mengis més de 2 cops a la setmana.
- ❑ **Peix:** podem comprar peix fresc i congelar-lo o comprar peix congelat. Intenta agafar peix blanc i peix blau. Opta per coccions senzilles (forn, planxa, microones, vapor, papillot...).
- ❑ **Proteïnes vegetals (tofu, seitan, temphe, soja texturitzada...):** Innova a la cuina i agafa proteïnes vegetals. S'ha de perdre la por a aquests productes. A més a més, solen tenir una data de caducitat més llarga.
- ❑ **Oli d'oliva:** escull aquest tipus d'oli. El oli d'oliva verge extra és l'oli que més beneficis aporta a la salut.
- ❑ **Alvocat:** és un greix saludable i ens permetrà poder fer torrades saludables per esmorzar o berenar, posar-ho a l'amanida, fer "guacamole"... La ració per persona és la meitat d'un alvocat.
- ❑ **Infusions i cafè:** escull aquestes perquè són begudes saludables, sempre i quan no afegeixis sucre.



Compra de forma responsable i deix productes per la resta de persones. Hem de ser solidaris.

# Compro de forma saludable

## Picar de manera saludable

- Macedònia de fruita.
- logurt natural amb “*toppings*” afegits per un mateix (*llavors, fruits secs, xocolata negra >75%*).
- Fruits secs crus o torrats (*vigila la quantitat. 30gr és el recomanat = 1 grapat*)
- Llavors o pipes sense sal.
- Crispetes fetes a casa.
- Sucs de verdura.
- Brous.
- Tomàquets xerri amb orenga, all en pols i oli d'oliva verge extra.
- Hummus de cigró amb daus de pastanaga o cogombre.
- Xips de bròquil al forn.
- Galetes de civada, plàtan i canyella (*també es pot afegir figues dessecades, panses o xocolata negra*).



*\*\*Podem optar per fer algun dolç/brioxeria casolana amb oli d'oliva i el menys sucre possible (alternativa posar canyella o fruita triturada). A més a més, també podem utilitzar farina integral.*

### **Evita aliments superflus com:**

1. *Snacks: patates, blat de moro inflat salat (“kikos”), ganxitos, “pasaratos”, etc.*
2. *Dolços: lllaminadures, pastissos, brioxeria, galetes, etc.*
3. *Refrescs amb sucre, sucs de fruita envasats i enol.*

# Reparteixo els àpats

1, No et saltis els àpats. Intenta mantenir una rutina.

2, Fes un bon esmorzar.

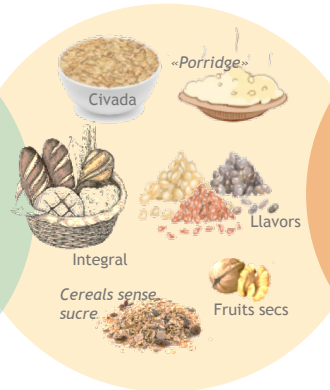


## Làctis

\*Escriure productes lactis sense sucres afegits.

\*\*Evitar flams, natilles, iogurts de sabors, gelats, etc.

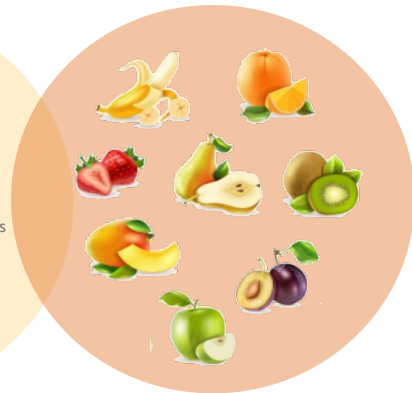
\*\*\*Les begudes vegetals són saludables, però no més que la llet de vaca. Hem de triar una bona beguda vegetal. A la llista d'ingredients no ha de posar sucre (buscar a l'etiqueta "sense sucres afegits") i millor enriquida en calci i vitD. **No consumir llets vegetals abans del primer any de vida.**



## Cereals

\*Escriure millor aliments integrals.

\*\*Quan triïs les torrades mirar que no estiguin fregides.



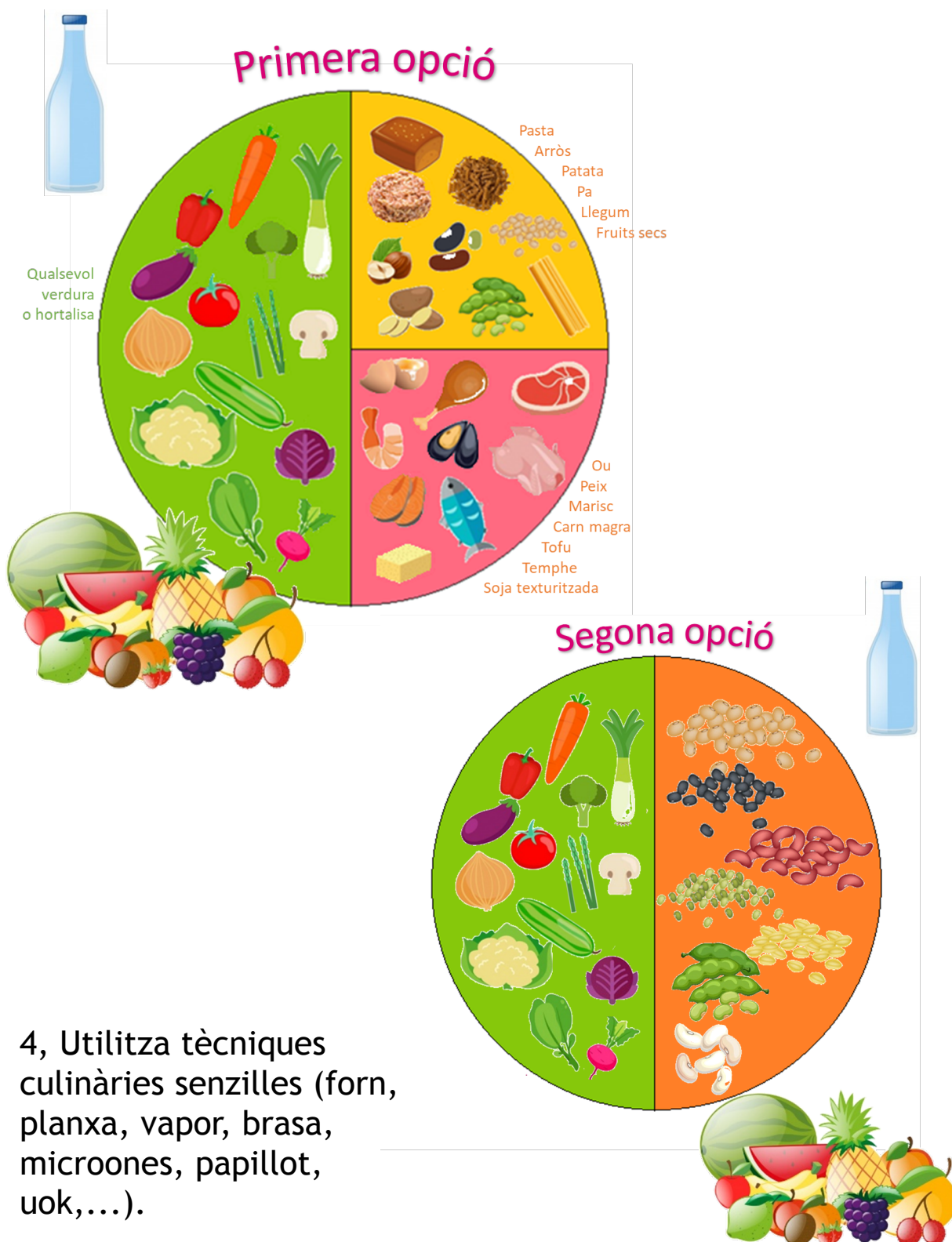
## Fruita

\*Millor menja una peça i no facis un suc. Encara que sigui natural, conté molt sucre.



# Reparteixo els àpats

3, En els dinars i sopar utilitza el mètode del plat.





# Reparteixo els àpats

## Exemples de plats saludables (segons el mètode del plat)

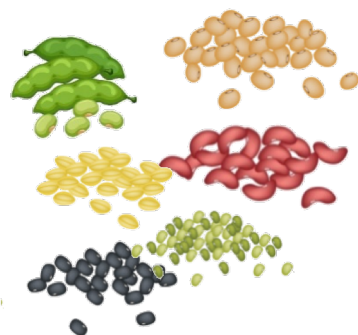
### Plats ovo-lacteo-vegetarians:

- Tallarines saltejats amb verdura i tofu.
- Tallarines de pastanaga o carbassó saltejats amb xampinyons, ceba i ou.
- Lasanya de verdures amb tomàquet triturat (sense beixamel).
- Truita de carbassó o espinacs i un bocí molt petit de pa.
- Sopa de fideus amb verdures.
- Creps d'amanida.
- Amanida complerta amb fruits secs.
- Hummus amb daus de pastanaga.
- Amanida amb una truita francesa
- Amanida de tomàquet i ceba amb formatge fresc.
- Gaspaxo amb ou dur-
- Crema de carbassa/carbassó amb ou dur.
- Puré de verdures amb un formatget light
- Ensaladilla russa (*afegir més verdura que patata i ou dur o truita*) amb oli d'oliva



### Plats a base de llegum:

- Llenties amb verduretes estofades..
- Amanida de cigrons amb tonyina, tomàquet i pebrot.
- Amanida de llenties.
- Empedrat (fesols amb verduretes).
- Cigrons amb espinacs.
- Amanida de llenties
- Pèsols amb pernil



### Plats amb pasta i/o arròs

- Macarrons amb carn picada i una amanida verda.
- Paella de peix i marisc i una amanida de tomàquet i ceba.
- Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, cogombre i tonyina.
- Endívies amb anxoves i un plat de pasta.
- Rissoto de bolets amb formatge tendre i xampinyons.
- Arròs a la cubana amb ou a la planxa i samfaina.



# Reparteixo els àpats

## Exemples de plats saludables (segons el mètode del plat)

### Plats amb peix:

- Qualsevol peix a la papillota amb patata al forn.
- Croquetes de peix al forn amb amanida.
- Bròquil amb patata o altres verdures i peix a la papillot.
- Lluç amb tomàquet triturat i una mica d'arròs.
- Salmó a la planxa amb tires de pastanaga, pebrot, i ceba.
- Torrades de pa amb escalivada i anxoves (vigilar amb la HIPERTENSÍO).
- Peix a la papillota amb verdures.
- Esqueixada de bacallà.
- Peix a la planxa amb samfaina
- Amanida de tomàquet i tonyina
- Pebrots vermells farcits de bacallà
- Patata amb bajoca i tonyina a la planxa.
- Tàrtar de tonyina amb alvocat, tomàquet i ceba i 1 torrada per acompanyar.



### Plats amb carn:

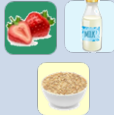


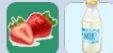









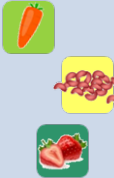
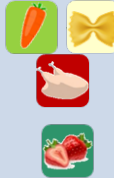
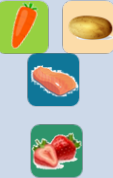
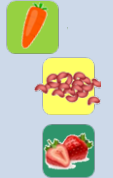

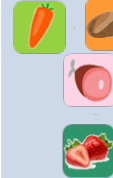
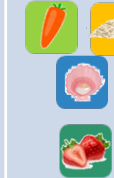






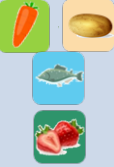

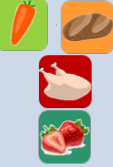
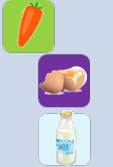
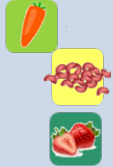
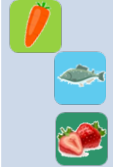
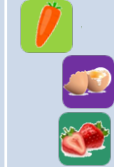
- Pollastre amb pastanaga, ceba, tomàquet i patata a la planxa.
- Pollastre amb espinacs i una mica d'arròs.
- Llonganissa de pollastre amb escalivada i una patata al microones.
- Bistec de vedella i torrades amb escalivada.
- Albergínies farcides de gall dindi i samfaina.
- Hamburguesa de pollastre amb pebrot rostit i patata a la planxa.
- Puré de verdures i de segon cuixa de pollastre a la planxa. Una llesca de pa.
- Mongeta amb patata i llonganissa.
- Amanida amb gall dindi i formatge fresc
- Pollastre a la planxa amb escalivada.
- Solomillets de pollastre arrebossats a la planxa amb xampinyons i espàrrecs.
- Gall dindi amb pebrots del padró.
- Conill amb ceba i pastanaga al forn.
- Cuixa de pollastre amb carbassó.





# Reparteixo els àpats

## Altres maneres de confectionar un menú saludable

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Esmorzar</b>	 Logurt amb avena i maduixes	 Pa amb hummus i una poma	 Bol de llet amb cereals integrals sense sucre	 Got de llet amb cafè i un plàtan	 Beguda de civada amb muesli sense sucre	 Pa torrats amb formatge fresc, tomàquet a rodanxes i orenga	 Logurt amb macedònia de fruites
<b>Mig matí</b>	 Fruits secs	 Logurt i fruits secs	 Fruita	 Entrepà petit de tonyina	 Fruita	 Fruita	--
<b>Dinar</b>	 Amanida de cigrons amb tomàquets xerri, pebrot i pastanaga. Postre: Fruita	 Espirals amb bròquil saltejat i carn picada de gall d'indi. Postre: Fruita	 Salmó amb carxofa i patata al caliu. Postre: Fruita	 Lenties estofades amb verdures. Postre: Fruita	 Macarrons amb trossets de llenguado, ceba, pastanaga i xampinyons. Postre: Fruita	 Purè de carbassó i vedella a la planxa amb espàrrecs i un boci de pa. Postre: Fruita	 Amanida verda i arròs de marisc. Postre: Fruita
<b>Berenar</b>	 Infusió i un iogurt (podem posar llavors)	 Fruita	 Fruits secs	 Fruita	 Logurt i fruits secs	--	 Fruita
<b>Sopar</b>	 Luç amb patata, ceba i xampinyons. Postre: Fruita	 Empedrat de fesols amb pebrot verd, vermell i 4 olives negres. Postre: iogurt	 Fajitas de pollastre amb verdures. Postre: Fruita	 Truita a la francesa i amanida verda per acompanyar. Postre: logurt	 Cigrons saltejats amb espinacs. Postre: Fruita	 Esqueixada de bacallà dessalat. Postre: Fruita	 Espaguets de verdures amb un ou ferrat a la planxa. Postre: Fruita

Tria quin aliment vols posar en cada ocasió. T'hem escrit un exemple en cadascun.



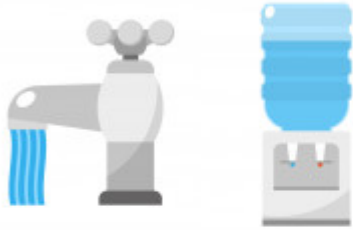
## Reparteixo els àpats



No tingueu por a que els nens entrin a la cuina: Experimenteu amb ells, proveu nous plats, innoveu...

I si estàs a casa sol o en companyia ARA ÉS BON MOMENT PER PEDRE LA POR ALS FOGONS i gaudir de menjar saludable.

## M'hidrato



-És important beure aigua. L'aigua de l'aixeta és segura.

-Podem optar per infusions calentes o fredes, brous i/o sucus vegetals.

-Evitar begudes ensucrades o carbonatades.

-Evita l'alcohol.

## Faig exercici

-Posa't les bambes i el xandall. (Hi ha un munt de propostes online per poder fer exercicis i qualsevol instrument de casa pot ser utilitzat per fer exercici).

*\*A qualsevol edat és important mantenir-se actiu.*



## Em cuido



-Dedica't temps a tu mateix i fes el que t'agradi: *balla, salta, llegeix, cuina, posa't a cosir, fes manualitats, bricolatge, ...* El que vulguis però intenta mantenir la calma i

**SER FELIÇ.**

# Pàgines web

*Informació extreta del CoDiNuCat*

**Informació del col·legi de dietistes-nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat)  
#QuedatascasaMenjaBé Coronavirus SARS-CoV-2**

[https://www.codinucats.cat/wp-content/uploads/2020/03/quedatascasamenjabeCAT\\_compressed.pdf](https://www.codinucats.cat/wp-content/uploads/2020/03/quedatascasamenjabeCAT_compressed.pdf)

**Coronavirus SARS-CoV-2**

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

**Informació para la ciudadanía.**

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

**Decàleg Alimentació i estil de vida saludable mediterrani.**

<https://www.codinucats.cat/documents-dinteres/>

**Petits canvis per menjar millor.**

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>

**Receptes saludables.**

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes\\_saludables/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/)

**Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem.**

[http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat\\_alimentaria/consells\\_sobre\\_seguretat\\_alimentaria/quatre\\_normes\\_per\\_garantir\\_la\\_seguretat\\_dels\\_aliments\\_que\\_preparem/](http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/quatre_normes_per_garantir_la_seguretat_dels_aliments_que_preparem/)



Segueix-nos a les xarxes socials i etiqueta'ns:



@celianutricio



@celianutricio

#celianutricio #uvasmet

*I segueix al del Col·legi de dietistes-nutricionistes de Catalunya:  
#QuedatacasaMenjaBé*