



EVA ARGUEDAS
DIETISTA-NUTRICIONISTA



RETO: CONQUISTA LA CIMA

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

**POR EVA ARGUEDAS
DIETISTA-NUTRICIONISTA**

Instagram: @nutrievarguedas

Contacto: evm.arguedas@gmail.com



El hecho de tener que estar en casa mucho más tiempo del habitual, con una mayor disponibilidad de alimentos por este mismo motivo, lo más probable es que nos lleve a **aumentar nuestra ingesta calórica**. Esto, sumado a la disminución de nuestra actividad física diaria, que se traduce en una **reducción en nuestro gasto energético**, es el combo perfecto para que nuestra **composición corporal se vea afectada negativamente**.

Es por ello por lo hacer **ejercicio físico en casa** y llevar una **buena alimentación** cobran especial importancia estos días y deben ir de la mano. **Participando en el reto Conquista la cima** ya has dado un gran paso y estas logrando el primer punto, así que, para lograr también el segundo, **seguir esta serie de consejos** puede ayudarte.

PLANIFICA

Elige un día para **pensar y escribir lo que vas a comer durante el resto de la semana**, incluyendo los alimentos que más te interesen y evitando recurrir a los que no. A la hora de diseñar el menú, **ten en cuenta los siguiente tips:**

- Incluye una cantidad considerable de **verduras y hortalizas en comida y cena**. Mejor si en alguna de las dos lo haces en crudo.
- Incluye una **f fuente proteica de calidad en todas tus comidas o al menos en comida y cena**, ya sea animal (carne magra, pescado blanco o azul, huevos, lácteos de calidad, etc.) o vegetal (legumbres, soja texturizada, tofu, tempeh, seitán, etc.).
- Incluye como **mínimo 3 piezas de fruta al día**. Las que más te gusten, no hay que ninguna que sea mejor ni peor, intentando ir variando y priorizando las de temporada.



- **Si te apetece postre, que sea fruta**, ya sea sola o acompañada de yogur natural o queso batido, por ejemplo. Nada de yogures azucarados y de sabores (aunque sean de frutas), postres lácteos (natillas, flanes, helados) y demás dulces.
- Si comes **pan, pasta, arroz u otros cereales**, elige sus versiones **integrales** en vez de las refinadas, ya que su mayor contenido en fibra las vuelve más más saciantes, además de aumentar su calidad y riqueza nutricional. De todas formas, también puedes **aportar hidratos de carbono** mediante **legumbres** o tubérculos como la **patata o el boniato**.
- Que tu **consumo de grasa** provenga de alimentos como los **frutos secos, semillas, aguacate, aceitunas** o nuestro clásico **aceite de oliva virgen extra**, pero controlando la cantidad de todos ellos, ya que su densidad calórica es muy elevada.

REORGANIZA TUS COMIDAS

Si antes distribuías tus ingestas a lo largo del día según horarios de trabajo, compromisos y planes fuera de casa, aprovecha para **redistribuir las en función de tu hambre real**. Puede que ahora, llevando un estilo de vida mucho más sedentario, con tres comidas más distanciadas en vez de cinco, te sea suficiente. Además, **cuanto más numerosas sean, más probabilidad hay de sobrepasar tu requerimiento calórico**.

HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA

Mientras planificas el menú semanal, ve haciendo una **lista de la compra con lo que necesites**. Así te ahorrarás viajes a tiendas y supermercados, además de comprar alimentos o productos innecesarios.

NO VAYAS A COMPRAR CON HAMBRE

A pesar de ser el típico consejo, ahora es especialmente importante. Si al hecho de tener que comprar en más cantidad de lo habitual para minimizar las salidas al supermercado, le sumamos ir hambrientos, puede ser un desastre, ya que **aumenta la tentación de comprar productos que no nos interesa tener en casa** como dulces, bollería, fritos, refrescos y demás ultraprocesados.

NO TENGAS EN CASA LO QUE NO TE QUIERAS COMER

Si antes cuando te apetecían galletas, helado, patatas fritas, pizzas, etc., podías conseguirlos en un momento yendo al súper o a restaurantes de comida rápida, aprovecha que ahora no, o al menos no con tanta frecuencia. **No lo compres con la excusa de "por si acaso"**, aunque lleves idea de dejarlo en la despensa, porque sabes que **te lo vas a acabar comiendo y más aún estando aburrido en casa.**

COCINA

Si tu situación laboral o tus obligaciones en casa te lo permiten, trata de **aprovechar este tiempo extra para hacer nuevas recetas**, lo que te motivará a comer sano y disfrutarlo más.

CUIDADO CON CIERTAS RECETAS

Deja para momentos puntuales las recetas de galletas, bizcochos y demás dulces, ya que, por mucho que sus ingredientes sean materias primas o "comida real", siguen siendo **hiperpalatables**, es decir, que incitan a comer más, **y normalmente de alto valor calórico y poco saciantes**, lo que **favorece que te puedas pasar comiendo.**



EVA ARGUEDAS
DIETISTA-NUTRICIONISTA



SE FLEXIBLE

Si antes de la cuarentena nuestros **hábitos de alimentación** no eran los mejores, no podemos pretender que ahora, solo porque se esté compartiendo tanta información sobre nutrición y **queramos mejorarlos**, sean ejemplares del día a la mañana. Hay a quien le cuesta más o menos, pero, por lo general, es un **proceso gradual**.

NO A LA MENTALIDAD DEL TODO O NADA

En relación con el punto anterior, **si algún día nos apetece comer algo que consideramos "no saludable" y lo hacemos, no pasa nada**. Lo disfrutamos y hacemos borrón y cuenta nueva al momento. Nada de culpabilizarse ni seguir comiendo mal durante el resto del día "de perdidos al río". Es **mucho más importante lo que comamos habitualmente que de forma puntual**, recalcando esto último, ya que tampoco puede ser cosa de todos los días.

**¡Enhorabuena por unirte
al reto, ánimo y a
divertirse con salud!**