

CÓMO COMER EN CUARENTENA...

Y EN TU DÍA A DÍA

TU BARRIO
ME EDUCA

I.E.S. PABLO
SERRANO

PASO 1: CAMBIA EL ENTORNO.

Es probable que en nuestra NEVERA o DESPENSA haya alimentos con EXCESO DE SAL, AZÚCAR, ADITIVOS... SI NOS RODEAMOS DE ALIMENTOS SALUDABLES SERÁ MÁS FÁCIL EVITAR LA TENTACIÓN.

PERO, ¿CÓMO LO HAGO?

Sencillo. Fruta Partida y a la nevera, dales cabida a los Frutos Secos, patés vegetales y verduras para dippear...y estamos más cerca de mejorar y con la comida no dejar de disfrutar

PASO 2: CUIDADO CON LAS ETIQUETAS.

LO "Light", Bajo en Calorías, Desnatado. puede "jugarnos una mala pasada". ¿Por qué? Porque consideramos que tienen menos contenido energético que el que de verdad tienen, y porque estos alimentos son menos saciantes.

Y ENTONCES ¿QUÉ HAGO?

Priorizar. Materias Primas sin procesar.

Complementar con buenos productos sin apenas procesar.

Evitar los Ultraprocesados, con esos mejor ni tratar.

PASO 3: EVITA LOS MITOS.

En este período los Bulos Vuelan. Pues si de alimentación se habla, ni caso, aliméntate de Buena Información. No evitéis Grasas, los Hidratos no engordan por la Noche...

**PERO YO SIEMPRE HABÍA ESCUCHADO ESO...
PUES AHORA ESCUCHA A TU APETITO.**

Sí, tu APETITO es la SOLUCIÓN.

Si no lo engañamos con edulcorante, saborizantes o aditivos que nos hacen consumir MÁS..

ÉL SERÁ EL MEJOR GUÍA.

PASO 4: ENTENDER LA SITUACIÓN.

Es un momento difícil, diferente...en el que APETECE una "ALEGRÍA".

No Problem, analizamos y entendemos la situación, y siempre que se pueda buscamos una alternativa saludable...

PORQUÉ NO PROBAMOS EN ESE TAPEO VIRTUAL LAS SALMUERAS O ENCURTIDOS...