



Alimentación Saludable en familia

Recomendaciones para adquirir
hábitos alimentarios saludables y
sostenibles en el entorno familiar.



1^{er} PASO:

DEJAR DE COMER MAL

·Reducid al mínimo posible el consumo de golosinas y sustituidlas por fruta deshidratada.

·Limitad el consumo de bollería y zumos de fruta a 1 vez por semana y priorizad las alternativas caseras.

·Moderad el consumo de embutidos y escoged las versiones locales, vendidas por sus productores y a granel.

·Reservad los productos precocinados y ultraprocesados para ocasiones muy puntuales.





2° PASO: COMER MEJOR

·Consumid fruta diariamente, priorizando la local y de temporada; comerla entre horas o como postre es una buena opción.

·Asegurad la presencia, tanto en la comida como en la cena, de verduras frescas, locales, de temporada y sin envoltorios. Las cremas, las tortillas, los guisos y las salsas son preparaciones culinarias que ayudan a incluirlas fácilmente.

·Aumentad el consumo de legumbres en al menos 3 veces por semana. Se pueden consumir en cualquier momento y de formas muy diversas: en paté, en cremas, guisadas, salteadas, en ensaladas, en batidos y como pasteles.

·Limitad el consumo de carne a máximo 3 ó 4 raciones pequeñas por semana.

1^{er} PASO:

ACOMPañAR LAS COMIDAS

· Comed en familia al menos 1 vez al día; sed conscientes de con quién coméis, qué coméis y cómo coméis.

· Pactad un tiempo mínimo para sentarse en la mesa y evitad distracciones como la televisión, las tabletas y los móviles.

· Tened una actitud afectiva en la mesa: dejad las recriminaciones y los castigos para otros momentos; explicaros cómo ha ido el día y escucharos con respeto.

· Aprovechad las comidas para charlar sobre los alimentos: ¿sabéis dónde se han producido y quién los ha producido? ¿dónde los habéis comprado? ¿cuántos envases hemos generado?

· Implicad a toda la familia en la preparación de los platos, también a los niños: facilitad que puedan elegir algún menú, que os acompañen en la compra de ingredientes y que contribuyan en la preparación de los alimentos.

· Planificad los menús semanalmente, tanto las comidas como las cenas, según las preferencias de toda la familia.

· Dad ejemplo: si deseáis que los niños coman más verdura, fruta y legumbres, intentad que siempre haya por casa y consumidlas delante de ellos.



LA SOSTENIBILIDAD EN EL PLATO

Una alimentación es saludable si al mismo tiempo es sostenible. ¿Te has preguntado alguna vez cuestiones como estas?

-¿Quién ha producido los alimentos que consumimos?
¿Conocemos las personas que hay detrás, más allá de la marca comercial?

-¿Dónde se han producido?
¿De dónde vienen los alimentos? ¿Son de Menorca o han viajado largas distancias para llegar a nuestra mesa?

-¿Cómo se han producido?
¿Los alimentos se han producido de forma respetuosa con el medio, en pequeñas explotaciones, restringiendo el uso de sustancias químicas?

-¿Dónde los hemos comprado?
¿Los podemos adquirir en cooperativas, mercados agroalimentarios o directamente de las personas que los producen, o necesitamos ir a grandes superficies para encontrarlos?

-¿Qué cantidad hemos comprado?
¿Podemos comprar los alimentos en pequeñas cantidades según lo que necesitamos, o compramos tanta cantidad que se nos estropea?

-¿Con cuántos envoltorios innecesarios los han vendido?
¿Tenemos la posibilidad de adquirir los alimentos a granel, evitando envases y bolsas?





Alimentación
Saludable

Noemí García, nutricionista
(IB00187/CAT001072)

Contacto: leader.menorca@cime.es

Ilustraciones: Freepik / Diseño: luzerta.es



Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural:
Europa inverteix en les zones rurals



G CONSELLERIA
O AGRICULTURA,
I PESCA I ALIMENTACIÓ
B



PLA DE
DESENVOLUPAMENT
RURAL DE LES
ILLES BALEARS
2014-2020

‘Menorca en el Plato de la Juventud’ es un proyecto que promueve la Asociación Leader Menorca, con el objetivo de acercar una alimentación más saludable y sostenible a la comunidad deportiva; lo hace en coordinación con el programa “Integrasport” del Departamento de Deporte del Consell Insular de Menorca, que ofrece un acompañamiento integral en el crecimiento personal de deportistas en edad escolar.