

# **Recomendaciones CODiNuCoVa de alimentación saludable**

**Consume frutas y verduras a diario**

**Incluye alimentos proteicos en comidas  
y cenas**

**Conservas y congelados, buenos aliados**

**Cereales, mejor integrales**

**Frutos secos, naturales o tostados**

**Evita precocinados y ultraprocesados**

**Mantente hidratado**

**Horno plancha y vapor**

**Haz una lista antes de salir a comprar**

**Relájate, disfruta de la comida y  
compártela si es posible**



# **Consume frutas y verduras a diario**

**Zanahorias, cebollas, coles, tubérculos y raíces como la patata o la chirivía aguantan mejor en nuestra despensa**

**Puedes consumir verduras en crudo, pero es recomendable lavarlas bien o cocinarlas antes**

**Frutas como la naranja o la mandarina se conservan mejor durante largos periodos**

**No sustituyas la fruta por zumos, consúmelas enteras**





# **Incluye alimentos proteicos**

**Las legumbres son muy nutritivas y se pueden almacenar en seco durante largos periodos de tiempo**

**Puedes incluirlas en ensaladas, potajes, como guarnición o incluso de aperitivo en forma de hummus**

**Consúmelas todos los días de la semana**



# **Incluye alimentos proteicos**

**Alterna entre pescado blanco y azul**

**Los huevos se pueden almacenar tanto dentro como fuera de la nevera, pero es importante mantenerlos siempre a la misma temperatura**

**Evita las carnes procesadas**

**Los lácteos, mejor enteros y naturales.**

**Tofu, soja texturizada o tempeh son también fuente de proteína (vegetal)**



# **Conservas y congelados, buenos aliados**

**Son alimentos mínimamente procesados: escoge aquellas conservas al natural o en aceite de oliva virgen**

**Frutas, verduras o pescados congelados son una buena opción siempre que no han sido rebozados o fritos o cocinados con salsas de mala calidad**

# **Cereales, mejor integrales**

## **Frutos secos, naturales o tostados**

**Integrales siempre, para obtener toda la fibra y minerales**

**Usa los frutos secos como tentempié o complemento para tus platos**





# **Evita precocinados y ultraprocesados**

**Descarta la bollería: galletas,  
magdalenas, bollitos, cereales  
azucarados...**

**Limita los snacks salados**

**No caigas en los platos precocinados**



A clear glass is being filled with water from a tap. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles at the bottom of the glass. The background is plain white, and the entire scene is framed by a thick yellow border.

# **Mantente hidratado**

**Beber agua del grifo es siempre una opción**

**Evita zumos y refrescos azucarados así como bebidas alcohólicas**



# **Horno, plancha y vapor**

**Son técnicas que no alteran prácticamente las propiedades nutricionales de los alimentos**

**Evita fritos, rebozados y salsas muy calóricas**

**¡Aprovecha lo que tengas en casa! De "restos" también se pueden hacer buenos platos**

**Involucra a los más pequeños en la cocina. Es tiempo de compartir**





# **Antes de salir a comprar**

**Revisa la nevera y despensa**

**Planifica un menú semanal involucrando a toda la familia**

**¡Haz una lista ! Así seguro que aciertas con lo que necesitas y no compras cosas innecesarias**

**Y recuerda, sal solo a comprar cuando sea necesario**





**Relájate, disfruta  
de la comida y  
compártela si es  
posible**

**Dedica al menos 25-30 minutos y no  
comas con prisa**

**Mantén unos horarios fijos, ayudará a  
evitar excesos por picoteo y  
aburrimiento**

