

¿Cómo puedo comer saludable con pocos recursos económicos?

Olga Muñoz Curcó
Dietista-Nutricionista AECC



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

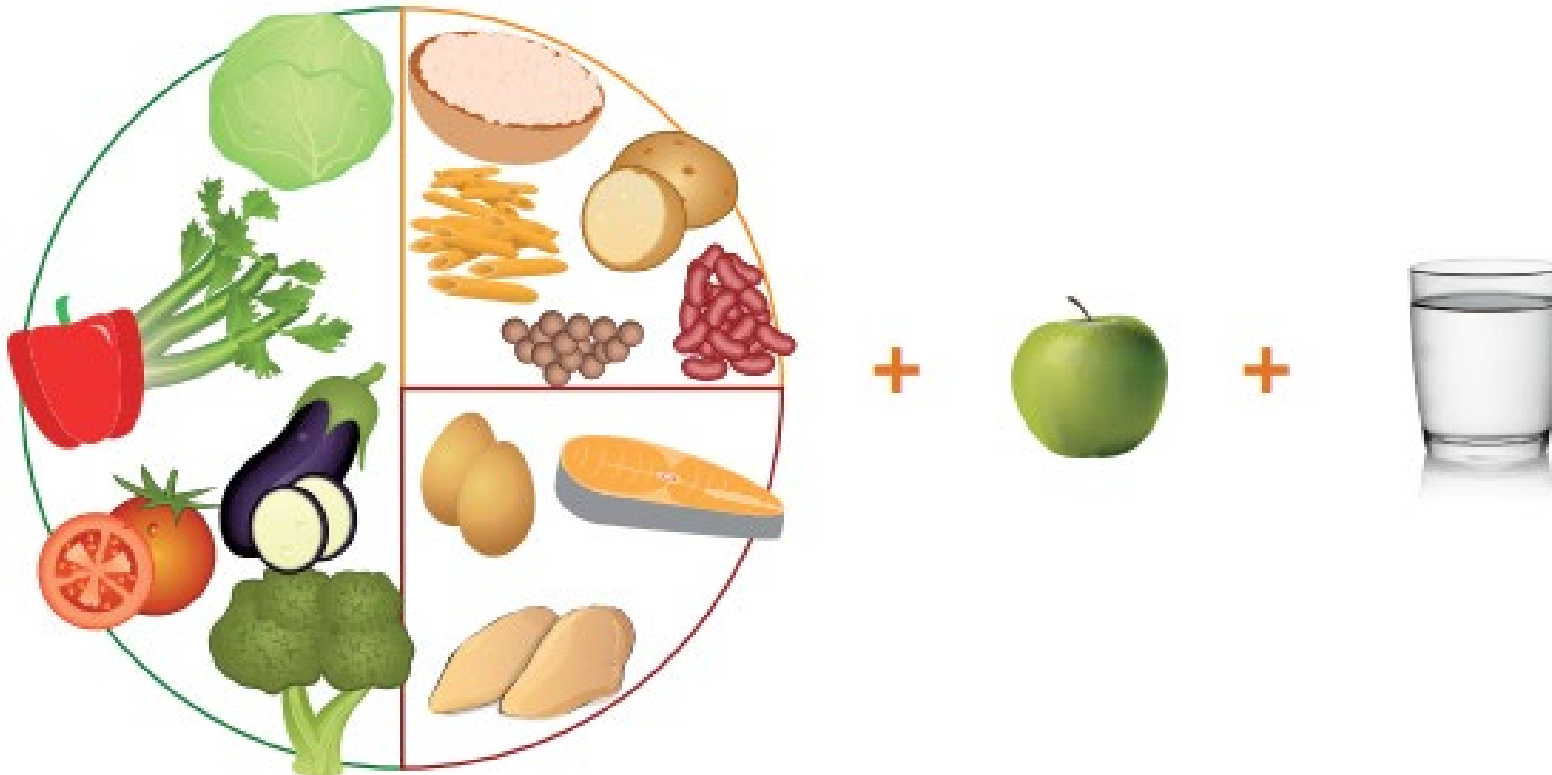
¿CÓMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN?



Gaudiu d'una dieta variada i realitzeu activitat física cada dia!

COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

¿CÓMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN?



EJEMPLOS



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

1. Organitza i planifica els teus àpats de la setmana/mes.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							



TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

2. Compra alimentos de temporada.

Calendari de productes de temporada de fruites												
	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Clementina	Gener	Febrer							Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Satsuma									Setbre	Octubre		
Mandarina	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig							Desbre
Taronja navel	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig					Octubre	Novbre	Desbre
Taronja blanca			Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre			
Poma Golden	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Pomes grup vermells	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig				Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Fuji	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig						Novbre	Desbre
Reineta	Gener	Febrer	Març	Abril					Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Gala	Gener	Febrer	Març					Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Pera Llimonera							Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Ercolini							Juliol	Agost	Setbre	Octubre		
Williams							Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Blanquilla	Gener	Febrer	Març	Abril				Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Conference	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Pruna					Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre			
Préssec						Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre		
Nectarina						Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre		
Albercoc					Maig	Juny	Juliol	Agost				
Maduixot		Febrer	Març	Abril	Maig	Juny						
Cirera				Abril	Maig	Juny	Juliol					
Figa							Juliol	Agost	Setbre	Octubre		
Raim									Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Nespra				Abril	Maig	Juny						

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

2. Compra alimentos de temporada.

Calendari de productes de temporada d'hortalisses												
	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Patata primerenca				Abril	Maig	Juny						
Patata tardana											Novbre	Desbre
Ceba	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Calçot	Gener	Febrer	Març	Abril								Desbre
All tendre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig					Octubre	Novbre	Desbre
Porro	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny			Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Mongeta verda				Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Faves	Gener	Febrer	Març	Abril								
Pèsols	Gener	Febrer	Març	Abril						Octubre	Novbre	Desbre
Espinacs	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny				Octubre	Novbre	Desbre
Bleda	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Encliam	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Escarola	Gener	Febrer	Març	Abril					Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Tomàquet					Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Pastanaga	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Pebrot							Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Carxofa	Gener	Febrer	Març	Abril						Octubre	Novbre	Desbre
Api	Gener	Febrer	Març						Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Albergínia						Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Carbassó				Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Col	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Col-i-flor	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig				Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Bròquil	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig				Setbre	Octubre	Novbre	Desbre
Cogombre				Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre	Novbre	
Meló					Maig	Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre		
Síndria						Juny	Juliol	Agost	Setbre	Octubre		

COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

3. Busca dónde está el mejor precio.



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

4. Compra producto fresco principalmente.

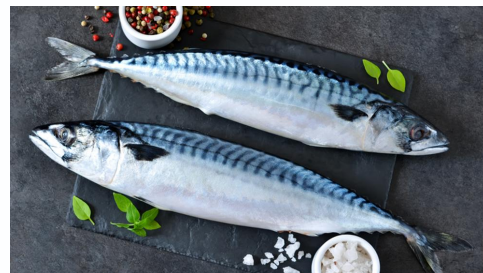
Los alimentos que están diseñados para ahorrar tiempo en la cocina suelen ser más caros (bolsas de verduras listas para hacer en el microondas, ensalada en bolsa, precocinados y congelados...)



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

5. Escoje alimentos nutritivos y baratos.



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

6. BATCHCOOKING. Cocinar un día para toda la semana.



COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

7. Evitar el desperdicio alimentario. Reutilizar las sobras de los alimentos, cambiar las preparaciones, añadir ingredientes, dar otro tipo de cocción, poner especias y/o hierbas aromáticas...



Tallo
alcachofa



Restos de
pollo



Pan seco

TRUCOS PARA COMER SALUDABLE CON MENOS DINERO

- 8. Tener cuidado con la conservación de los alimentos.** Mantener buenas condiciones higiénicas y tener orden en el almacenamiento de los alimentos, así evitaremos que la comida se dañe antes de tiempo.
- 9. Si coméis fuera,** Escoge aquellos restaurantes que ofrecen platos saludables y equilibrados a un precio razonable. ¡Recuerda que la fiambra siempre es una buena opción!
- 10. Los “extras”** (Bebidas azucaradas, bollería, aperitivos salados, dulces, bebidas alcohólicas...) No nos proporcionan nutrientes beneficiosos y hacen que nuestra factura suba.

COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

EJEMPLO MENÚ POR MENOS DE 3 EUROS/DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Judía verde con patata	Brócoli al vapor	Pasta con tomate y berenjena	Arroz con verduras	Espinacas con patata	Lentejas estofadas con verduras	Tomate aliñado con queso fresco
Tortilla francesa con Tomate a rodajas	Garbanzos estofados con espinacas	Mejillones al vapor	Pollo a la plancha con escalivada	Lomo a la plancha con tomate aliñado	Merluza en salsa verde	Canelones de carne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Yogur
Crema de Calabacín	Arroz con verduras	Ensalada de cuscús con atún, tomate y aceitunas, huevo duro	Ensalada con alubias	Ensalada	Crema de verduras	Crema de Calabaza y patata
Caballa a la plancha	Salmón Congelado		Merluza a la plancha con brócoli	Pan integral c/Atún	Tortilla francesa con queso y pan	Huevo duro
Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
1,93€	1,60€	2,76€	3,3€	2,49€	2,63€	2,13€

16,84 €/semana
2,40 € de media/día

The background of the slide is a close-up photograph of several hands of different skin tones pulling on a thick, light-colored rope. The hands are positioned in a way that suggests a team effort or a shared task. The image is slightly blurred, focusing attention on the texture of the rope and the grip of the hands.

¡Muchas gracias por
vuestra atención!