

Por un lado, podemos ir comprando **alimentos frescos**, de temporada y si fueran de proximidad y ecológicos sería idea, pero como no siempre es así, dejo los IMPRESCINDIBLES como, por ejemplo:

- Verduras y hortalizas, sobretodo de las que tienen larga vida como las calabazas, coles, repollos, y algunos tubérculos como las patatas
- Frutas
- Carne
- Pescado
- Huevos

Por otra parte, está muy bien tener en la despensa **productos básicos y conservas de buena calidad**:

- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos y semillas, también en pasta o mantequilla como la tahina o crema de almendra o de cacahuete. Pipas de calabaza, de girasol, semillas de lino, chía,y frutos secos tostados o naturales para tostar en nuestro horno
- Tostaditas de trigo sarraceno que son sin gluten o como mucho y a medida de urgencia de maíz
- Cereales integrales: arroz, trigo sarraceno, mijo, quinoa o avena.
- Legumbre seca o cocida de bote: garbanzos, lentejas y judías blancas, pintas o azukis
- Pasta de harina integral, de arroz o legumbres que son sin gluten
- Leches vegetales sin azúcares añadidos: coco, almendras, avellanas...
- Yogur (coco, cabra u oveja) y quesos de cabra u oveja
- Olivada, paté vegetal, paté de pescado azul o hummus
- Tomate natural triturado de bote
- Chocolate negro del 85% o cacao puro
- Café, té e infusiones

No olvidéis incluir **alimentos terapéuticos que os ayuden a mantener las defensas altas**:ajo, cebolla, alimentos ricos en vitamina C (perejil, pimientos, crudíferas y cítricos), provitamina A (zanahorias, espinacas o calabaza), fermentados (kéfir, aceitunas, vinagre de manzana crudo, chucrut)y setas shiitake deshidratadas.

Además de no olvidar un elemento remineralizante como son todo tipo de algas que se conservan muy bien deshidratadas.

Para reducir el consumo de sal utiliza y juega con las especias como la cúrcuma que es antiinflamatoria, el orégano que es antibacteriano, ayuda a aumentar el sistema inmune así como digestivo entre otros.

Debemos gestionar mejor las raciones que nos servimos, sobretodo de proteínas, y en cuanto a la proteína vegetal como son los guisos de legumbres con verduritas, deberían ser platos abundante y únicos para sentirnos saciados más tiempo.

A pesar de esta nueva situación para todos, no debemos dejar de cuidarnos, lo que antes era saludable, ahora también lo es. Come comida real que son los productos sin etiquetas, y para los empaquetados que conozcas el nombre de todos sus componentes. Tú salud, depende de tí.