

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CUARENTENA

Durante este periodo de aislamiento social, nuestras actividades diarias han sido modificadas, nos encontramos más tiempo en casa y muchas veces descuidamos nuestra alimentación.

Paula González Baeza, Nutricionista
Subdepartamento de Calidad de Vida y Bienestar del Personal

1 ORGANIZA TUS COMIDAS Y COMPRAS

Compra lo justo y necesario, así organizarás mejor tu despensa y evita comprar comida chatarra. Recuerda organizar tus comidas del día con un intervalo de 3 a 4 horas. Incorpora colaciones saludables; fruta, frutos secos o postres de leche (sin azúcar) son una muy buena opción.

2 FORTALECE TU SISTEMA INMUNE

Recuerda incorporar diariamente el consumo de frutas y verduras, al menos 5 al día, nos aportan vitaminas y minerales esenciales. Procura consumir legumbres al menos 2 veces por semana al igual que el pescado, alimentos que nos aportan un factor cardioprotector.

3 PREPARA ALIMENTOS SALUDABLES

Es tiempo en que puedes innovar en la cocina y preferir alimentos saludables, trata de incorporar en todas tus comidas frutas o verduras crudas o cocidas agregando poco aceite a las preparaciones, agregando semillas y prefiriendo los cereales integrales.

4 COME CON CONCIENCIA

El estrés, preocupaciones, no tener actividades que realizar u ocio muchas veces se traduce con buscar comida, trata de tener actividades siempre por hacer; tejer, leer, jugar con hijos o nietos, hacer puzzle, meditar etc.

5 VITAMINA D

El tiempo en casa, sin salir puede afectar la producción de vitamina D, importante para sistema nervioso, muscular e inmunitario. nuestro cuerpo la produce gracias a la exposición al sol. Intenta diariamente abrir cortinas, instalarte en balcón o patio de tu casa a un rato de exposición al sol.

6 REALIZA EJERCICIO

Puedes realizar ejercicio en la casa ¡claro que sí!, ámate a realizar rutinas diarias de entrenamiento en casa, hay muchos tutoriales gratuitos en internet de actividad en el hogar. Hay que equilibrar las calorías consumidas a una actividad física diaria, además de entregarte múltiples beneficios, como sentirte mucho mejor anímicamente.

7 BEBE AGUA DIARIAMENTE

¡No olvides hidratarte!, bebe agua, al menos 8 vasos diarios, puede ser té, aguas de hierba, mate (sin azúcar), jugos dietéticos. ayuda a múltiples funciones en nuestro organismo y eliminar toxinas por la orina.

8 NO OLVIDES CUIDAR TU HIGIENE

Recuerda extremar las medidas de higiene, lava tus manos correctamente siempre. Mientras cocines, lava a cada cambio de actividades tus manos y utensilios o vajillas que ocupen en casa.