

Tips nutricionales para enfrentar la crisis del COVID-19

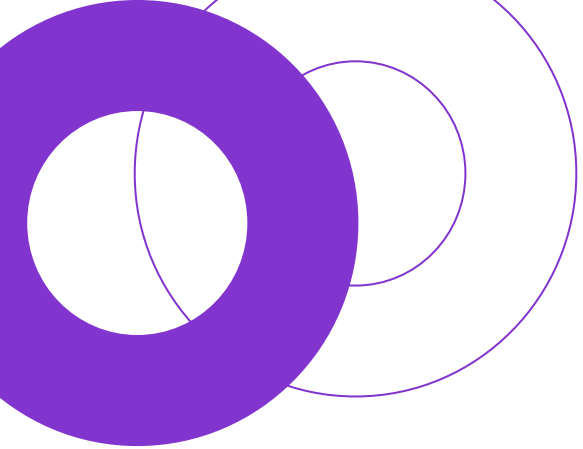





El estar encerrador en nuestras casas
tiene **ventajas y desventajas.**

A través de esto, se pretende
**aprovechar al máximo las
ventajas** y tener siempre
consciencia de **las desventajas
para convertirlas en algo
propositivo.**





Da clic en cada cuadro 
para conocer más detalles

Ventajas

Desventajas



Ventajas

Tiempo para planear y preparar alimentos saludables:

Dedica **media hora** para planear tus **3 comidas** diarias y tus **2 colaciones**.

El tener tiempo libre para planear y preparar los alimentos, nos permite, no solo pensar que vamos a hacer de comer, sino también planear una dieta variada, equilibrada y alta en vitaminas y minerales.

siguiente



Ventajas

Haz una lista de lo que vas a necesitar para adelantarte a tener **todos los ingredientes** necesarios.

Prepara tus **colaciones con dos días de anticipación** para tenerlas listas en el refrigerador y **no caer en tentaciones.**

Recuerda que al comer tus dos colaciones al día llegas con menos hambre a la hora de las comidas.

siguiente



Ventajas

Pon especial atención en que tus comidas cuenten con, el **grupo de las verduras, frutas, las proteínas y los cereales.**

siguiente



Mientras más variedad de colores hay en tus platos, mayor número de propiedades y beneficios obtendrás.





Ventajas

Planeación de horarios

En la vida diaria estamos sujetos a los horarios que el trabajo o la familia nos impone, **en estos momentos somos dueños de nuestro tiempo**, así es que **planea tu día y asigna tú tus propios horarios.**

Recuerda que entre cada comida y cada colación deben pasar entre 2 y 4 horas.

siguiente



Ventajas

Facilidad para llevar un plan de alimentación

Pon **recordatorios** para comer tus colaciones **a ciertas horas** o de tomar agua simple.

Tus colaciones podrán ser no solamente verduras, hay una gran variedad:

- 100gr de queso panela ya porcionado para no comer de más.
- Almendras, nueces o pistaches
- Paletas heladas con sustituto de azúcar
- 2 rollitos de pavo
- Gelatina light
- Frappe de pepino con limón y chile
- Te con un chorrillo de leche de almendra
- Yogurt light sin fruta

siguiente





Ventajas

Tenemos acceso a todos los alimentos, refrigerados, congelados y en la despensa.

No existe decir “se me olvido traérmelo al trabajo”.





Desventajas

Sedentarismo

La vida cotidiana nos obliga a movernos, estando en casa tenemos que **ser creativos para mantenernos en movimiento.**

- Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física 3-4 veces por semana.
- Ponte retos como por ejemplo cada hora hare 10 sentadillas o subo y bajo las escaleras, o 10 abdominales.
- Organiza tu tiempo de manera que dediques 3 espacios al día para realizar 3 diferentes actividades físicas de tu preferencia.
- Por la tarde trata de hacer algunos estiramientos para ayudar a la circulación y flexibilidad.
- Si tratas de dejar tu mente en blanco y respirar, te darás cuenta de la paz interna que puedes lograr.





Desventajas

Aburrimiento

Todos sabemos que el **ocio** es la madre de todos los **vicios**. No permitas que el aburrimiento se convierta en hambre o ansiedad. Recuerda esta frase cuando sientas que te está sucediendo **“No tienes hambre, solamente estás aburrido”**.

Busca como canalizar esa hambre, ya sea **realizar actividad física o cocinar** (siempre que cocines te recomiendo que tengas un plato de verduras para picar y no picar de lo que estas cocinando).



Desventajas

- Escucha a tu cuerpo y date cuenta si estás aburrido o tienes hambre.
- Busca alimentos que te llenen y sean bajos en calorías como son las verduras (pepino, apio, jícama, zanahoria + limón y chile).
- Siempre tener en el refrigerador gelatina light (ayuda al sabor dulce que el cuerpo busca).
- Frappé de limón o jamaica con splenda puede ayudar a calmar la ansiedad/aburrimiento.





Desventajas

Acceso a nuestra despensa y refrigerador 24/7

Esto puede ser tan bueno, como tan malo; todo depende si lo usamos como **nuestro aliado o nuestro enemigo.**

Por un lado, podemos llenarnos de comida chatarra y comida preparada congelada. Pero por el otro lado, podemos llenarnos de **frutas, verduras y snacks saludables.**





Desventajas

No vestirse

Me quedo en casa, pero bien vestid@. Esto es una iniciativa que viene desde Madrid y es que en un estado de cuarentena es súper fácil quedarnos en pijama o pants...vayamos esta vez más lejos, **experimentemos, limpiemos clóset, busquemos inspiración y sobre todo sintámonos bien.**





Desventajas



Recuerda que verte bien, puede inspirar el bienestar de tu entorno, el no verte bien puede llegar a deprimirte (muchas personas cuando están en esta situación tienden a comer de más).

Levántate todos los días en el mismo horario, métete a bañar como normalmente lo haces y ponte ropa para salir.