

# Consejos para una alimentación saludable durante la cuarentena



Sabemos que es importante cuidar tu mente y cuerpo, es por esto que queremos ofrecerte una guía de consejos sobre qué alimentos te pueden ayudar a **reforzar el sistema inmune y dejar de lado la preocupación de aumentar de peso.**

La Licenciada en Nutrición, Mónica Nishizaki nos recomienda **hacer de 5 a 6 comidas al día** en las que incluyamos verduras, carbohidratos complejos, proteína o leguminosas y una porción pequeña de grasas buenas como lo son: el aguacate, frutos secos, etc.

*"Entre cada comida demos un espacio de entre tres a cuatro horas hasta el próximo alimento y no olvidar el consumo regular de agua para ayudar a los riñones a eliminar toxinas del organismo".* enfatiza Mónica.

## **Limita tu consumo de sal**

Según un informe de la OMS en muchos países, **del 50-75% del consumo de sal** proviene de los alimentos que comemos en lugar de la sal que añadimos. Intenta alejarte de los productos enlatados o enjuágalos para reducir el exceso de sodio

## Consumo de azúcar

El antojo de algo dulce todos lo experimentamos, si tienes antojo de algo fresco, puedes preparar una gelatina *light* y en caso de chocolates, opta por los oscuros, 70% cacao o sin azúcar.

Evita las bebidas azucaradas como jugos y refrescos, es buen momento para comenzar a tomar más bebidas naturales como agua de tu fruta favorita o infusiones.

*“Puedes comer tu postre preferido sin sentir culpa, yo recomiendo consumirlo en la mañana”* añade Mónica.

## Alimentos para elevar el sistema inmunológico

Incluir en tus comidas **frutas ricas en Vitamina C** como son los cítricos: naranja, toronja, limón, entre otros, ayudará a reforzar tu sistema inmune.

Por parte de las verduras incluye brócoli, coliflor y espinacas, las cuales están llenas de antioxidantes.

*“Estos alimentos se pueden consumir a cualquier hora del día, sin embargo, si sentimos que tenemos un poco de sobrepeso, consume las frutas antes de las 6:00 p.m”*, nos explica la Lic. Mónica Nishizaki.

## Para un mejor descanso

El cambio de rutina, ha provocado trastorno en el sueño en muchas personas, la Lic. Nishizaki nos aconseja cenar mínimo una hora y media antes de irnos a dormir.

No exceder en las grasas de tipo animal, optar por una cena más ligera, puedes incluir algún tipo de carne blanca o yogurt natural.

Otro tip que la nutrióloga nos recomienda es *“si deseas realizar una actividad física por la noche puedes optar por yoga o pilates y dejar el cardio para las mañanas”*.

Recuerda que el Tec cuenta con servicios de apoyo profesional en las siguientes áreas: nutrición, emocional, médica, legal y economía familiar.

*Puedes contactarlos en el 01 800 813 95 00 o ingresando a **TEC.ORIENTA-ME.COM***