

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***