

Alimentación y estilos de vida en la cuarentena

Rodríguez Hernández, Claudia

2020-06-12

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4679>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Alimentación y estilos de vida en la cuarentena

Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en “Síntesis”, el 12 de junio de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202006120415232850>

Quedarnos en casa nos da la oportunidad de implementar buenos hábitos de alimentación y del estilo de vida. Cuando estamos inmersos en la rutina de trabajo, escuela y todas las actividades de costumbre, difícilmente tenemos la posibilidad de desayunar, comer y cenar en casa y con calma, rara vez podemos dormir 8 horas durante la noche y, casi nunca nos damos unos minutos para tomar un respiro y relajarnos.

Es por eso que me parece que debemos aprovechar este tiempo para incorporar en el día a día estrategias saludables que permanezcan una vez que retomemos el ritmo de vida habitual. Algunas de estas estrategias son:

1. Definir un horario semanal de actividades que incluya espacios para: alimentación, trabajo, ejercicio/actividad física, esparcimiento, relajación y sueño.
2. Realizar 5 comidas al día: desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina y cena. Deben establecerse horarios para cada tiempo de comida.
3. Consumir 5 frutas y/o verduras al día, de preferencia que sean de diferentes colores para garantizar el aporte de distintas vitaminas y minerales.

4. Evitar consumo de postres, golosinas, pan, mermeladas y azúcar de mesa.

5. Evitar consumo de bebidas azucaradas, incluyendo jugos envasados y naturales, aguas frescas y refrescos.

6. Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas: mantequilla, manteca, chorizo, tocino, mayonesa, crema, quesos madurados, leche entera y vísceras.

7. Evitar el consumo de alimentos ricos en sal: botanas, alimentos enlatados, en salmuera, ahumados y salados. No agregar sal extra a los platillos ya preparados.

8. Realizar actividad física: puede hacerse una rutina de entre 5 y 20 minutos todos los días. Es mejor hacer pocos minutos todos los días a hacer mucho un día a la semana. Hay muchos videos y aplicaciones gratuitas las cuales proponen rutinas muy sencillas que se pueden hacer en casa y sin equipo especializado. Lo más importante es elegir algo que nos guste, por ejemplo, bailar.

9. Hacer un espacio para el esparcimiento, algo que disfrutemos, nos divierta y nos distraiga: leer, ver una serie, jugar con la familia.

10. Realizar un ejercicio de 10 a 15 minutos de relajación al día, se recomienda en la noche, antes de dormir. Hay aplicaciones y videos que pueden ayudarnos en esto. Es importante elegir la actividad que más nos agrada hacer, aquello que nos divierta.

11. Dormir entre siete y ocho horas durante la noche. Si es factible, se recomienda hacer una siesta de 20 minutos después de comer.