



¡Los hábitos saludables comienzan desde casa!

Adoptar hábitos saludables durante esta cuarentena es ideal para mantener su salud en las mejores condiciones. Por eso, aquí le dejamos algunos tips para que coma rico y se divierta en familia mientras está en casa:

Cocina Saludable

¡Saque el chef que lleva dentro! Le mostramos una lista de alimentos que puede comprar para que prepare recetas deliciosas y saludables, además le damos algunas recomendaciones de cómo alimentarse esta cuarentena.



¿Qué comprar en tiempos de cuarentena?

PROTEÍNAS

- ~ Pescado.
- ~ Tocineta.
- ~ Carne de res.
- ~ Pollo.
- ~ Vísceras, hígado.



CEREALES

- ~ Arroz.
- ~ Quínoa.
- ~ Avena.
- ~ Maíz.



TUBÉRCULOS

- ~ Batata.
- ~ Papa.
- ~ Yuca.
- ~ Zanahoria.
- ~ Apio.



PROTEÍNA VEGETAL

- ~ Lentejas.
- ~ Carve.
- ~ Fríjol negro.
- ~ Garbanzos.
- ~ Tofu.



GRASAS SALUDABLES

- ~ Aceite de oliva, coco, aguacate, pistachos o almendras.
- ~ Nueces.
- ~ Semillas de chía.
- ~ Chocolate oscuro.



HIERBAS Y ESPECIAS

- ~ Tomillo.
- ~ Orégano.
- ~ Cúrcuma.
- ~ Laurel.
- ~ Perejil.
- ~ Romero.
- ~ Albahaca.
- ~ Moringa.



FRUTAS

- ~ Frutos rojos: fresas, moras, arándanos y frambuesas.
- ~ Granadilla.
- ~ Kiwi.
- ~ Melón.
- ~ Sandía.
- ~ Papaya.
- ~ Pera.
- ~ Manzana.
- ~ Banano.
- ~ Limón.



VEGETALES

- ~ ¡Todos los que quiera! Algunos recomendados son: espinaca, calabacín, brócoli, coliflor, habichuelas, kale, apio, espárragos, etc.



Ahora, ¿cómo alimentarse en tiempos de cuarentena?

1

Hidrátese bien: si en su ciudad o municipio hay agua potable, consúmlala directamente de la llave, si no, adquiera agua en botella. Tenga en cuenta que, ante síntomas respiratorios, la recomendación es mantener un consumo constante de líquido. Si tiene adultos mayores a cargo, esté atento al consumo de líquido ya que su percepción de la sed disminuye con la edad.

2

Dedique un espacio a planear: piense en las recetas que quisiera para los próximos 8 días y haga un listado de lo que necesita. Así podrá mercar para varios días y comer como le gusta, evitando salir de casa en repetidas ocasiones.

3

Consuma 5 porciones diarias de frutas y/o verduras: consumimos bajas cantidades de estos alimentos saludables en el país, a pesar de que tenemos alta oferta a lo largo del año. ¡Inclúyalas en su dieta!

4

Elija productos integrales y legumbres: ¿consume alimentos como pan, pasta y arroz? No hay problema, pero trate de buscar sus versiones 100% integrales y de moderar sus porciones.

5

Incluya lácteos y derivados: aunque puede optar por otras opciones, consumir productos de origen lácteo en su dieta, incrementa la producción de calcio y otras vitaminas, además ¡hay miles de opciones deliciosas!

6

Modere el consumo de proteínas animales: una dieta alta en alimentos de origen vegetal y baja en proteínas animales, contribuye a la prevención de enfermedades crónicas. Por eso, le recomendamos consumir máximo una vez a la semana carnes rojas, prefiriendo pollo o pescados y evitando los embutidos y carnes procesadas.

7

Consuma frutos secos, semillas y grasas saludables: ¿con ganas de un snack en medio del aislamiento? El maní, las almendras y similares, le aportan grasas de buena calidad.

8

Cuidado con el consumo de comestibles chatarra: si va a pedir domicilio, evite comprar comestibles chatarra, ya que son altos en calorías y pobres en nutrientes.

Cultura y entretenimiento

¡Tómese una pausa para divertirse! Estar en casa no es sinónimo de aburrimiento; leer un libro, ver las mejores películas, hacer ejercicio, recorrer museos o armar una playlist a su gusto, pueden ser opciones que lo saquen de la rutina.



SALGA DE LA RUTINA AQUÍ

¡Lo acompañamos desde casa, como siempre!