

10

Consejos nutricionales para esta cuarentena

1 Diseña tu menú: qué vas a desayunar, comer y cenar. Esto evitará las compras de pánico y que todo se eche a perder en tu refrigerador.

2 Haz tu súper en línea justo después de haber comido y con lista en mano. Si compras sin lista y peor aún si no has comido, es muy probable que incluyas compras poco sanas.

3 Si tienes hijos, dosifica la cantidad de ingesta de azúcar y no termines comiéndote sus golosinas.

4 Estar en casa 24 horas del día hace que seamos todavía más sedentarios. Es por esta razón que es importante que dediques al menos 30 minutos al día a moverte.

5 Diario comer verduras. Idealmente debes comer de 3 a 5 distintas para asegurar diversidad de vitaminas y minerales. Esto ayuda a que tu sistema inmune sea más fuerte, mejora tu digestión y eleva tus niveles de saciedad. Asimismo, evita que comas de más.

6 Procura despertar y dormir con los mismos horarios todos los días. Esto ayuda a que tus hormonas de hambre, saciedad y estrés no se desestabilicen.

7 Estar en casa, durante la cuarentena, puede hacerte perder la noción del tiempo, cuida tus horarios de desayuno, comida y cena. Sepáralos 100% del home office.

8 Apoya a productores locales para hacer tu súper, encontrarás muchas opciones de canastas de alimentos básicos para tu semana.

9 Cocina una vez a la semana o dos para que no te sientas atado a la cocina. Así también solo limpias la cocina pocas veces y te da tiempo de otras cosas.

10 Aunque sientas que durante la cuarentena es el peor momento para cuidar tu alimentación y hacer ejercicio, no olvides que los pretextos abundan.

Fuente: National Geographic. (S.F). 10 consejos nutricionales para esta cuarentena. [ngenespanol.com/](https://www.ngenespanol.com/). <https://www.ngenespanol.com/salud/10-consejos-nutricionales-para-esta-cuarentena/>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS