



COMA BIEN

Hay una gran relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos.

Una dieta que sea buena para la salud física también lo es para la salud mental. Los alimentos pueden tener un efecto duradero en la salud mental. El cerebro necesita una mezcla de nutrientes para mantenerse saludable y funcionar bien, al igual que los otros órganos del cuerpo.

Una dieta saludable y equilibrada incluye:

- Frutas y verduras
- Cereales integrales (cereales, panes y más)
- Grasas saludables (aguacates, nueces, semillas y más)
- Lácteos
- Pescado graso (salmón, trucha, caballa, sardinas y más)
- Abundante agua

Cada persona es diferente, pero una regla general a seguir es comer al menos tres comidas bien equilibradas cada día. Consulte a su médico o a un nutricionista registrado para obtener recomendaciones alimentarias específicas para sus necesidades.

Practique la higiene alimentaria segura

En la actualidad, no hay evidencia de que el COVID-19 se transmita a través de los alimentos. Sin embargo, las buenas prácticas de seguridad alimentaria son importantes a fin de minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

Al manipular o preparar alimentos, asegúrese de:

- Lavarse las manos con jabón durante 20 segundos antes y después de preparar o comer alimentos.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con su manga cuando tosa o estornude y recuerde lavarse las manos después.
- Lavar las frutas y verduras con agua antes de comerlas.
- Desinfectar las superficies y los objetos antes y después del uso.
- Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos para evitar que microbios nocivos de los alimentos crudos se propaguen a los alimentos listos para comer.
- Utilizar diferentes utensilios/tablas para cortar para los alimentos crudos y los cocidos para evitar la contaminación cruzada.
- Asegurarse de cocinar y recalentar los alimentos a las temperaturas adecuadas.

Consejos de un nutricionista para comer sano

Para disfrutar y saborear su comida, concéntrese en la comida y evite distracciones (TV, computadora, teléfono, libro) mientras come. Mastique completamente y sienta los diferentes aromas, sabores y texturas para ayudar a aumentar la satisfacción de las comidas y evitar comer demasiado.

Una forma fácil de incorporar más cereales integrales en el día es hacer el cambio al pan integral para los sándwiches y las hamburguesas.

Es fácil comer saludable dentro de un presupuesto. Los frijoles son asequibles, versátiles y nutritivos. Compare precios mediante la revisión del precio unitario (generalmente precio por libra [kilo]). El precio unitario más bajo le da más producto por cada dólar gastado.

Hacer que los niños participen en la cocina ahora los ayuda a crear una buena relación con los alimentos a medida que crecen.

Fuente: www.dieticians.ca

Evite la ingesta de refrigerios "automáticos".

Comer refrigerios directamente de la bolsa mientras mira televisión o trabaja puede llevar a comer demasiado. En vez de eso, intente planificar y dividir los refrigerios en porciones con anticipación. Esto reduce el instinto de tomar lo que esté disponible y convierte el refrigerio en una comida con la que se puede sentir bien. Cuando esté listo para un refrigerio, elimine las distracciones, siéntese y disfrute. Recuerde ajustar su escala de hambre y saciedad.

Fuente: <https://health.ucdavis.edu>