



COMA BIEN

Hay vínculos fuertes entre lo que comemos y cómo nos sentimos.

Una dieta buena para su salud física también es buena para su salud mental. Los alimentos pueden tener un efecto duradero en su salud mental. Su cerebro necesita una mezcla de nutrientes para mantenerse sano y funcionar bien, igual que los demás órganos del cuerpo.

Una dieta saludable y equilibrada incluye:

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

Todo el mundo es diferente, pero una norma general a seguir es comer al menos tres comidas bien equilibradas cada día. Consulte a su médico o a un dietista cualificado para conseguir recomendaciones dietéticas específicas para sus necesidades.

Practique la higiene alimentaria segura.

Actualmente no hay pruebas de que el virus de la COVID-19 se transmita a través de los alimentos. Sin embargo, las buenas prácticas de seguridad alimentaria son importantes para minimizar el riesgo de enfermedades alimentarias.

Al manipular o preparar alimentos, asegúrese de:

- Lavarse las manos durante 20 segundos con jabón antes y después de preparar o comer alimentos
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel (clínex) o con la manga cuando tosa o estornude y recuerde lavarse las manos después
- Lavar las rutas y las verduras con agua antes de comerlas
- Desinfectar superficies y objetos antes y después de su uso
- Mantener los alimentos crudos y cocinados separados para evitar que los microbios nocivos de las comidas crudas se extiendan a alimentos listos para comer
- Utilizar distintos utensilios/tablas de cortar para alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada
- Cocinar y recalentar los alimentos a las temperaturas adecuadas

Lavarse las manos durante 20 segundos con jabón antes y después de preparar o comer alimentos

Para disfrutar y saborear su alimentación, céntrese en la comida y evite distracciones (TV, ordenador, teléfono, libro) mientras come. Mastique a fondo y experimente los diferentes aromas, sabores y texturas para ayudar a aumentar la satisfacción de las comidas y evitar la sobrealimentación.

Una forma sencilla de incorporar más cereales integrales a su día a día es hacer que el pan de bocadillos y hamburguesas sea integral.

Es fácil comer sano dentro de un presupuesto. Las legumbres son asequibles, versátiles y nutritivas. Compare precios revisando el precio por unidad (normalmente precio por kilo). El precio por unidad más bajo le proporciona más producto por euro gastado.

Conseguir que los niños participen en la cocina les ayuda a construir una relación positiva con los alimentos a medida que crecen.

Fuente: www.dieticians.ca

Evitar el picoteo en modo "piloto automático"

El picoteo directamente de la bolsa mientras ve la televisión o trabaja puede conducir a una sobrealimentación. En lugar de eso, intente planificar y distribuir los tentempiés con antelación. Esto reduce el instinto de coger lo que esté disponible y convierte el picoteo en una merienda o un aperitivo con el que puede sentirse bien. Cuando esté listo para comer, elimine distracciones, siéntese y disfrute. Recuerde sintonizar con la escala de su hambre-saciedad.

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