



Buena alimentación para la
cuarentena

Comprender la realidad

Estamos viviendo un momento complicado que nos ha obligado a **cambiar nuestro estilo de vida de manera radical**. La **cuarentena** está afectando a nuestra manera de trabajar, de pensar y también de comer. Darse paseos hasta la nevera puede ser uno de los pasatiempos que tenemos más a mano y esto puede pasar factura de manera negativa a nuestra salud.

La **ansiedad** y el aburrimiento puede llevarnos a comer más de lo que toca y elegir alimentos malsanos. Por lo que es importante hacer una buena planificación y **lista de la compra** no solo para no coger peso durante el **periodo de cuarentena** sino que también será importante para nuestra salud, ya que una buena alimentación nos va a ayudar a mejorar nuestro sistema inmunitario.

Durante este periodo de cuarentena al igual que ha cambiado nuestra vida, tiene que cambiar nuestra dieta. Nos movemos mucho menos y nos enfrentamos a un virus que es mejor que nos pille con las defensas a tope. Es por ello que tenemos que consumir menos y mejores alimentos.

Claves para una buena alimentación en cuarentena

Prioriza el consumo de verduras, hortalizas y frutas: elige aquellas que se conserven bien incluso fuera de la nevera: calabaza, zanahorias, manzanas, peras, naranjas, mandarinas.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Las Legumbres: ahora más que nunca son un producto estrella. Ricas en proteínas de origen vegetal. Tiene una larga fecha de caducidad, se conservan genial, son versátiles y muy económicas.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Los cereales integrales: pan, arroz, pasta y harinas. Evita los refinados.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Pescados y carnes: puedes comprarlos frescos y congelarlos o directamente congelados.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Los huevos: un producto estrella. Procura tener siempre en casa ya que con ellos puedes hacer muchas preparaciones y son una fuente de proteínas estupenda.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Aceite de oliva virgen extra: tanto para cocinar como para aderezar tus platos. Ricos en vitaminas y antioxidantes



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Las conservas son un recurso estupendo. Recuerda que si sufres hipertensión no es recomendable ya que pueden contener mucha sal.



Claves para una buena alimentación en cuarentena

Evita los alimentos procesados, la bollería y los snacks industriales. Muy ricos en grasas trans y saturadas y además contienen mucha sal y azúcares.

