

Alimentación

En estos momentos es más importante que nunca que cuides tu alimentación.

Intenta seguir una alimentación sana y equilibrada tanto desde el punto de vista del tipo de alimentos como de la cantidad, ya que el aburrimiento y la falta de actividad te puede incitar a comer más entre horas. Acuérdate de hidratarte bien, bebiendo suficiente agua durante el día.

Al hacer la compra:

- Elige alimentos frescos o poco procesados.
- Elige productos bajos en azúcar, sal y grasa.

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en las tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado).

Dedica tiempo a cocinar y preparar tus platos.
Ingiera principalmente agua como bebida.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Evita consumir

- Productos precocinados listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, etc.)
- Bebidas azucaradas, duces y bollería.
- Aperitivos salados.
- Carnes rojas y carnes procesadas (fiambres, embutidos, etc.)

- Frituras (elige otras formas de cocinado: al vapor, plancha, horno, etc.)

Trata de conseguir este equilibrio cada día:

- 50% de frutas y verduras.
- 25% de proteínas.
- 25% de carbohidratos.