

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PANDEMIA



Universidad de Concepción

BIENESTAR | UDEC

Desarrollado por:
Fernanda Carrasco y Fabiola Maureira





La comida

Como todos sabemos, el confinamiento y la pandemia nos han mantenido en un estado de **estrés crónico**. En este contexto, uno de los aspectos que puede transformarse en un verdadero verdugo es la **comida**.



Comemos más porque estamos nerviosos o porque no sabemos cocinar y compramos alimentos con bajos nutrientes y altamente calóricos **o nos olvidamos de comer** porque nos quedamos en el puesto de trabajo por horas.

Y ni hablar del consumo de agua; aunque, eso sí, no paramos de tomar café o de fumar...

“

Lo malo es que este escenario nos debilita y nos deja **propensos a otras enfermedades crónicas** que no nos ayudarán en lo absoluto a enfrentar las demandas del estudio o del trabajo.

”



¿Qué hacer?

En primer lugar, **toma conciencia de los cambios en tu actividad.**

Si hoy te desplazas o te mueves menos que antes, entonces, tienes que **reducir la cantidad de calorías** que comes diariamente.

Si pasaste a ser una persona sedentaria, que no hace ejercicio en la casa y que no participa de las labores de aseo y mantención del hogar, tendrás que **hacer varios cambios para evitar subir de peso.**

A continuación, te dejamos los siguientes consejos...



1. ASEO Y MANTENCIÓN DE LA CASA

Es un ejercicio en el que quemarás calorías y realizarás actividad física.



2. COMER 4 VECES AL DÍA

Cuida no consumir alimentos después de las **19:00 de la noche**.



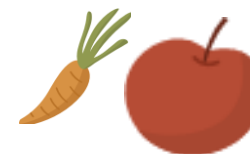
3. DESAYUNO DIARIO

¡Por nada del mundo te saltes el desayuno!



4. REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS

Como: café, cigarrillos, bebidas alcohólicas, bebidas cola, chocolate y dulces altos en azúcar.



5. CONSUMIR PRODUCTOS NATURALES Y FRESCOS A DIARIO

Como **frutas y verduras**. Intenta elegir de diferentes colores, enteras y con cáscara.



6. PLANIFICAR TU ALIMENTACIÓN

Que no falten lácteos, huevos, pescados, frutos secos y cereales integrales.



7. PREFERIR ALIMENTOS CON MENOS SELLOS

Idealmente, lo **menos procesados posible**. **Lee el etiquetado** y elige los que contienen menos ingredientes, menos sellos o, mejor aún, ninguno de ellos.



8. INGERIR A LO MENOS 2 LITROS DIARIOS DE AGUA O INFUSIONES

Evita las **bebidas gasificadas** o jugos industrializados.



9. EVALUAR TUS ANSIAS DE COMER

Espera 5 minutos, salta o muévete y vuelve a evaluar si tienes hambre o es, más bien, ansiedad.

Recuerda siempre...

Si realizas actividad física en forma regular, tres veces por semana, al menos durante **35 minutos**; podrás mejorar tu capacidad aeróbica, resistir mejor las presiones del trabajo y comer un poco más..., pero eso será tema de la próxima cápsula.

¡Hasta pronto!



Universidad de Concepción

BIENESTAR | UDEC

