

Consejos para mantenerse en forma y alimentarse bien

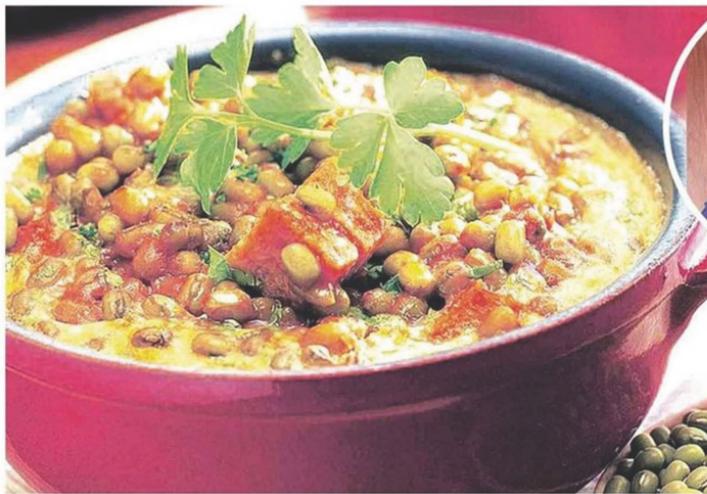
74% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad.

Quedarnos en casa provoca cambios en nuestra rutina diaria y en la dieta de cada uno, haciéndonos caer en hábitos alimentarios no saludables, y en un estilo de vida por lo general más sedentario.

La nutricionista Macarena Prieto de la Universidad Viña del Mar entrega recomendaciones para no descuidar la alimentación y mantenerse en forma en tiempos de coronavirus.

“En este tiempo es primordial cuidar nuestro sistema inmunológico y para reforzarlo debemos aumentar el consumo de frutas y verduras rojas, naranjas o amarillas-al menos 5 porciones al día, las que entregarán vitaminas A y C principalmente, y antioxidantes que ayudan a combatir infecciones”, explica.

La profesional señala que también se debe cubrir el requerimiento de proteínas -carne, pollo, huevo, legumbre entre otros- ya que nuestro sistema inmunológico se ve fortalecido con éstas. “Lo ideal es tener de 3-4 comidas principales al día (desa-



Chile tiene la tasa más alta de sobrepeso y obesidad de los países de la OCDE, donde está por encima de México y EE. UU.

yuno, almuerzo, onces, cena) y entre ellas colaciones livianas como por ejemplo frutas frescas, lácteos des-

cremados, barras de cereal y frutos secos, además de ingerir 2 litros de agua diaria”.

Asimismo, dice que hay que evitar los alimentos procesados, el exceso de azúcar y las grasas. “Hay que preferir frutas y verduras, favorecer el consumo de legumbre al menos 3 veces a la semana, preferir lácteos descremados, evitar las frituras y elegir mejores métodos de preparaciones como por ejemplo la cocción por vapor, al horno o a la plancha”, explica.



ACTIVIDAD FÍSICA

Macarena Prieto señala que además de mantener una alimentación balanceada y variada, es muy importante realizar ejercicios al menos por 30 minutos al día, lo que ayudará a no perder masa muscular y evitar el aumento de grasa corporal, la que aumenta debido a sedentarismo y malos hábitos alimentarios.

“Debemos evitar ir a acostarnos luego de comer, al menos hay que esperar 20 minutos, tampoco ingerir alimentos acostados. Se debe evitar comer en horas de la noche ya que, el cuerpo al estar en estado de reposo tiende a favorecer la acumulación de grasa corporal”,

explica.

La profesional dice que otro gran beneficiado al realizar ejercicio y mantener una alimentación balanceada es el estado de ánimo de cada individuo, el que mejora considerablemente por la liberación de ciertas hormonas, es un estado de mayor bienestar y menor dolor emocional. También hay que procurar dormir bien y descansar las horas necesarias. “Es importante aprovechar este tiempo en casa para reflexionar sobre la situación que acontece a nuestro país, te hará sentir bien”, finaliza.

COMIENDO SANO

Alimentos que ayudan a reducir la ansiedad:

- Espinaca cocida.
- Almendras
- Maní.
- Papa cocida
- Frijoles cocidos.