



Mejora tu alimentación para enfrentar la pandemia

Por María de los Ángeles Martínez Martínez

El exceso de información que encontramos en los medios de comunicación confunde y dificulta la identificación de estrategias reales y confiables para nuestra vida diaria. Durante esta pandemia, la desinformación también se ha incrementado, incluso en aspectos primordiales como la alimentación y la nutrición.

No debemos dejarnos llevar por remedios o dietas milagrosas, la asesoría en estos temas debe realizarse por un especialista y adecuarse a cada individuo, pues cada organismo y sus requerimientos son diferentes. Por tal motivo, presento algunas sugerencias generales que puedes llevar a cabo y adaptar a tu rutina de manera sencilla:

PLANEA

- **Comida.** Organizar tus compras te ahorrará tiempo y podrás darte cuenta de lo que comes y cómo lo haces.
- **Descanso.** Establecer pausas para relajarte en tu vida diaria es necesario para tu cuerpo y previene el desgaste mental.
- **Horarios.** Distribuir tu tiempo te ayudará cumplir las actividades previstas durante el día; anota todo lo que vas a realizar, incluso las horas de sueño.
- **Un diario de comidas.** Llevar un registro de tus alimentos te permitirá visualizar lo que ingiere tu organismo. Revísalo al final de una semana y tendrás una gran sorpresa.

CONTROLA

- **Porciones.** No comas hasta sentirte lleno, mejor adecua la cantidad a tu organismo y revisa si varía según tu estado de ánimo. Recuerda que el estómago tarda 20 minutos en enviar la señal de saciedad al cerebro.
- **Estímulos visuales.** Cuida las imágenes que ves en televisión e internet, pueden provocar antojos, especialmente cuando no has comido.
- **Consumo de azúcar, sal, grasas y alimentos procesados.** La ingesta excesiva de estos productos está asociada con el desarrollo de enfermedades metabólicas y complicaciones de otros padecimientos, como los respiratorios.



IDENTIFICA

- **Hambre y emociones.** Evita comer de inmediato cuando sientas hambre, al menos durante 15 minutos; esto te ayudará a identificar si es hambre real o por ansiedad.
- **Lista de alimentos necesarios.** Procura hacer la despensa por semana o quincena; planea comidas saludables y elige lo que realmente necesitas, no sólo compres por antojo.
- **Basura.** Separa los residuos en orgánicos e inorgánicos; esto te permitirá comparar las cantidades de alimentos procesados y de frutas y verduras que consumes durante un día o una semana.

HIDRÁTATE

- **Bebe agua natural y evita las bebidas azucaradas** (refrescos y jugos embotellados). La cantidad de agua dependerá de tus requerimientos y actividad física que realices.

PRACTICA

- **Técnicas de relajación.** Descansar durante las actividades cotidianas mejora la calidad de vida. Puedes meditar, leer, escribir, escuchar música, colorear hacer labores de jardinería u otra labor saludable que sea de tu preferencia.
- **Deporte.** Realiza ejercicio de manera frecuente, esto mejora el funcionamiento del cuerpo, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, entre otras.

APÓYATE

- **Busca expertos en nutrición, medicina y psicología.** Recurre a personas que puedan orientarte y brindarte ayuda profesional. Mejorar tu salud es un trabajo integral, busca ayuda y empieza a cambiar tu vida. 

Referencias

- Di Renzo, Laura *et al.* (2020). "Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey", en *Journal of Translational Medicine*, vol. 18, núm. 229. <<https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5>>
- Freisling, Heinz *et al.* (2020). "Lifestyle factors and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study", en *BMC medicine*, vol. 18, núm. 5. <<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-019-1474-7>>.
- Frühbeck, Gema *et al.* (2020). "European Association for the Study of Obesity Position Statement on the Global COVID-19 Pandemic", en *Obesity Facts*, vol. 13, núm. 2. <<https://doi.org/10.1159/000508082>>.



María de los Ángeles Martínez Martínez es Licenciada en Nutrición y Maestra en Ciencias de la Salud, ambos programas por la Facultad de Medicina de la UAEM. Actualmente es candidata a Doctora en Ciencias de la Salud por la Facultad de Ciencias de la Conducta en la misma institución.