

Hábitos saludables que hay que tener durante el confinamiento



Hábitos saludables que hay que tener durante el confinamiento

El Comité de Nutrición de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) han recomendado mantener una dieta variada y los horarios de las comidas durante el confinamiento, para tratar de mantener los hábitos saludables que ayudan a cuidar el estado nutricional y a fortalecer notablemente el sistema inmunitario.

Según han explicado, seguir una dieta variada con alimentos ricos en vitaminas y minerales, beber agua abundantemente, tomar lácteos 2 o 3 veces al día, comer mucha fruta y verdura, cuanto más variada mejor, comer cereales integrales, escoger pescado y legumbres, o limitar las carnes rojas, quesos o procesados es importante para mantener el buen estado nutricional.

Además, apostillan, congelar alimentos y preparaciones culinarias, puede ser una "buena alternativa" para respetar el confinamiento y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias de quedarse en casa. .

No variar el horario habitual de las comidas, planificar la alimentación semanal y organizar la compra considerando desayuno, almuerzo, cena, meriendas o snacks saludables como, por ejemplo, frutas frescas, frutos secos o yogur, son otras de las claves para conseguir un buen estado nutricional y para mantener un peso saludable.

"En la situación en la que vivimos, la higiene es muy importante, también durante la manipulación y preparación de alimentos, por ello es fundamental lavarse las manos, cocinar suficiente la carne y el pescado y evitar la posible contaminación cruzada entre alimentos cocinados y no cocinados. Evitar picar entre horas y no dejar de hacer ejercicio para mantenerse activo es fundamental", han zanjado.

