

Durante la **cuarentena**
alimentarse de manera
**EQUILIBRADA
Y SALUDABLE**
sí es posible

Recuerda que tus necesidades calóricas son más bajas.

Toma nota y pon en práctica estos consejos

1 Establece horarios para tus comidas principales. ¡Cúmpelos!

2 Incluye media mañana y media tarde en tu plan alimenticio. ¡Evita las harinas!

3 Consume frutas y verduras, te ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

4 En el caso de las frutas trata de consumirlas con la cáscara, así aprovechas todos sus nutrientes. ¡Lávalas!

5 Identifica si estás comiendo por hambre o por ansiedad. Si es por ansiedad. ¡Ocúpate! lee, dibuja, medita, canta, baila. Si no te funciona y vuelves al refrigerador elige una fruta. ¿Nada? Toma agua, té o aromática. ¿Qué tal si ensayas con unas rodajas de zanahoria o palitos de apio? Finalmente, consume algo de proteína como el queso.

6 ¡Mantente hidratado! Consume entre 6 a 8 vasos de agua al día.

7 En la noche, consume una cena ligera por lo menos 2 horas antes de ir a la cama.

8 Evita los excesos.