

5 tips para la buena nutrición de la familia

Sacia sus antojos fácilmente

Nutrióloga **Mónica Martínez Alanís** 



La pandemia, el encierro y la escuela en casa sigue, por lo que es importante mantener los hábitos saludables, más si se ganaron algunos kilos con las comidas decembrinas.

Hoy es todavía más importante tener las defensas altas y la gran mayoría de la responsabilidad es de los hábitos saludables como la alimentación y la actividad física.

Es muy común que si estamos en casa, se nos antoja más estar acostados, no hacer ejercicio, estar comiendo y tenemos ahí todo a la mano, así que les dejo unos tips para mantenernos y a nuestros hijos lo más saludables posible.

ALIMENTOS DE CALIDAD

Escoge la mejor calidad de los alimentos para tener en la casa. Si tenemos productos procesados, eso vamos a comer, la tentación la mayoría de las veces gana, así que mientras más saludable sea nuestra despensa, más saludable vamos a comer.



LA MAYORÍA DE LA RESPONSABILIDAD PARA MANTENER LAS DEFENSAS ALTAS ES DE LOS HáBITOS SALUDABLES CON LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEN LISTOS LOS SNACKS

Tener snacks saludables preparados como pepino, zanahoria, jícama picados y listos en el refri, fruta ya lavada, barritas de buena calidad, palomitas naturales, hacer alguna receta de galletas de avena con ingredientes naturales, etc. Todo esto, para que sea la primera opción y nos sirva para cuando tenemos ese antojo, hambre o necesidad de comer. E igual tenerles listos a nuestros hijos, snacks a un lado de la computadora o de donde estén trabajando, para que les calme el hambre y evitar que opten por algo menos saludable.

PLATILLOS BALANCEADOS

En desayuno, comida y cena siempre incluir verduras, alguna proteína (ya sea animal o vegetal) y algún cereal integral. Esto nos ayuda a obtener suficientes nutrientes y disminuir la necesidad de comer de más.

SEGUIR CON UNA RUTINA

Funciona mejor tener algo planeado, aunque no siempre salga, nos deja organizar mejor. Por ejemplo las compras del súper, las comidas dejarlas listas con tiempo, verduras ya cocidas o picadas, ponerles ciertos horarios a los pendientes de cada día, etc.

TRATAR DE MOVERNOS

Ya sea dentro de la casa, en nuestros ratos libres o en los descansos de nuestros hijos, brincar la cuerda, subir y bajar escaleras, ponerles a los niños actividades de competencias pero que implique algún reto activo como brincar más alto o más lejos, que haga la mayor cantidad de sentadillas en un minuto.