

6 consejos para mantener una alimentación saludable durante el aislamiento



Tu salud es la prioridad: planifica las comidas en familia, haz la lista de la compra, evita dulces y ultraprocesados, controla el hambre emocional, haz ejercicio físico y aprovecha la comida



“Prioriza los alimentos frescos, después los congelados y por último las conservas y evita alimentos insanos, si no los compras no los comes”, afirma Alba Lobo, nutricionista de EVER HEALTH



Ante la inquietud generada por el coronavirus EVER HEALTH está poniendo a disposición de los ciudadanos a sus profesionales médicos para atender, de forma gratuita y a través de videoconsultas, cualquier duda que pueda surgir respecto a esta u otra enfermedad y evitar desplazamientos innecesarios a los centros médicos

NOTA DE PRENSA

Madrid, 18 de marzo de 2020.- Durante estos días de aislamiento en los que nos vemos obligados a permanecer en casa “es necesario mantener una alimentación saludable y seguir una serie de pautas en la cocina y la compra que nos hagan afrontar con mayor energía las posibles alteraciones de nuestros estados de ánimo y nuestros nuevos hábitos de vida”.

Para lograrlo, la nutricionista de EVER HEALTH, Alba Lobo, ofrece estos seis consejos. Planificar las comidas: es posible “que dispongas de más tiempo, esto es clave para poder hacer una buena planificación del menú semanal o diario”. Además, añade, “los niños pueden participar de esta tarea lo que aumentará su interés por la comida y disfrutarán planteando lo que vais a comer”.

En segundo lugar, Lobo insiste en la necesidad de hacer una lista de la compra en la que “priorizar los alimentos frescos, después los congelados y por último las conservas”. En este sentido, aconseja evitar “alimentos insanos, si no los compras no los comes”.

Asimismo, “hay que evitar los dulces y ultraprocesados, si quieres tomar algo fuera de lo normal, procura hacerlo casero y haciendo uso del sentido común”. Por ejemplo, unas fajitas integrales, una pizza con base de coliflor, bollería casera sin azúcar o manzana asada con yogur y canela.

El cuarto consejo que nos ofrece la nutricionista de EVER HEALTH es controlar el hambre emocional, “en esta situación es lógico el impulso por comer algo poco saludable, pero hay que pensar en las consecuencias a largo plazo”. Comer alimentos poco saludables “puede calmar la ansiedad de forma momentánea, pero esto, después suele causar sensación de culpabilidad y retroalimentar tu ansiedad”.

“Haz ejercicio físico, en la medida de lo posible, muévete, existen muchas apps y plataformas online de entrenamiento personal, yoga, fitness, que están ofreciendo sus contenidos de forma gratuita y eso hay que aprovecharlo”, aconseja Lobo.

Por último, afirma “aprovecha la comida, utiliza la imaginación para no tirarla y trata de fijarte en la fecha de caducidad de los productos. Aprovecha lo que haya sobrado o esté próximo a caducar antes de cocinar de nuevo”.

La telemedicina, una aliada fundamental contra el coronavirus

Conscientes de las dudas que están surgiendo con la situación generada por la enfermedad y de la importancia que la telemedicina adquiere en estas situaciones, gracias a que puede resolver de forma inmediata más del 80% de las consultas sin necesidad de acudir a un centro médico, EVER HEALTH ha puesto a disposición de todos los ciudadanos sus profesionales médicos, que atenderán, de forma gratuita y a través de videoconsultas, cualquier duda que pueda surgir respecto a esta o cualquier otra enfermedad.

Las consultas pueden solicitarse en el mail: tuserviciomedico@everhealth.es, enviando tu nombre, motivo de consulta, email y móvil, y serán atendidas por los médicos de EVER HEALTH a través del enlace que enviamos por email y SMS.