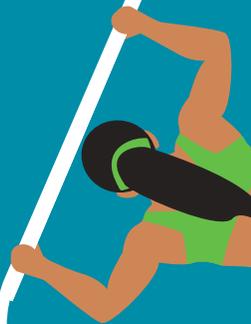


Guía de  **HARC**

**Alimentación  
Saludable  
Vida  
Activa**



**Durante la  
Cuarentena**



## Planear anticipadamente

Antes de ir al supermercado, planifique su desayuno, almuerzo y cena para las semanas siguientes. Esta planificación evitará múltiples viajes al supermercado. Cumpla con las pautas nutricionales haciendo hincapié en los granos integrales, las verduras, los alimentos proteínicos y las frutas, pero también tenga en cuenta lo que le gusta a su familia. Si planifica su lista de compras con anticipación, será menos probable que olvide alimentos o que compre bocadillos poco saludables.<sup>1</sup>



Al comprar alimentos, intente comprar bocadillos con menos contenido de sal o de azúcar. En lugar de comprar refrescos, agregue cítricos o bayas al agua para darle sabor.<sup>2</sup>

## Reducir y controlar los antojos

Parte de mantenerse saludable es el ser capaz de distinguir entre el hambre y los antojos. Por ejemplo, si comió hace tres o cuatro horas, es probable que tenga hambre actualmente. Por lo tanto, para reducir los antojos, planea y manténgase en un plan de alimentación. Si necesita comer bocadillos entre comidas, planea con anticipación. También ayuda el comer con cuidado al dividir en porciones los bocadillos que pueden ser menos saludables. Por ejemplo, en lugar de comerse una bolsa entera de papas fritas de una sola vez, divida una pequeña porción y guarde el resto de la bolsa.<sup>3</sup>

## Añade verduras a sus comidas



Hay un par de formas de añadir vegetales a sus comidas. Por ejemplo, puede triturar verduras como calabacín, betabel o zanahoria. Añádelos a sus comidas salteándolos o incluso puede añadir una porción de verduras a su pan o a la masa de panecillos integrales antes de hornearlos. Otra forma creativa de integrar las verduras en sus comidas es en batidos. Haga batidos de frutas y añada espinacas, zanahorias o cualquier otra verdura.

## Consejos de HARC



A nuestra directora ejecutiva, la Dra. LeComte-Hinely le gusta hacer caldo con restos de huesos de pollo y vegetales. Es una buena manera de reducir el desperdicio de comida, ahorrar dinero y controlar el contenido de sodio del caldo. Esto es especialmente útil para las personas con presión arterial alta. Para añadir sabor, le gusta añadir pimientos y chile de árbol.



Para reducir los bocadillos insaludables, nuestra gerente administrativa, Theresa, guarda un tazón de pistachos junto a su computadora. Es una gran manera de disfrutar de bocadillos saludables durante todo el día.



## Encontra formas creativas de mantenerse activo

CDC recomienda participar por lo menos en 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. Los beneficios incluyen una mejoría en el pensamiento, una disminución de los sentimientos de ansiedad a corto plazo y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (la principal causa de muerte en Estados Unidos)<sup>4</sup>. Busque formas creativas de hacer ejercicio en su rutina diaria. Esto puede ser paseando a su perro, trotando, practicando pilates, yoga o Zumba.<sup>5</sup> El estirarse también puede ayudar a moverse y a aliviar la tensión muscular. Bailar es otra forma de mantenerse activo. Una persona puede quemar hasta 95 calorías por bailar durante 15 minutos.<sup>6</sup>



## Tomar cursos en línea:

Muchas empresas de salud física ofrecen recursos virtuales gratuitos para mantenerse activos. Por ejemplo, Nike ofrece su servicio Nike Training Club Premium de forma gratuita. Corepower Yoga también está dando acceso a una colección de clases en línea gratuitas.

La Asociación Americana del Corazón creó una guía de rutina de entrenamiento gratuita para que la gente construya un circuito sin necesidad de equipo de entrenamiento. Se puede alternar entre ejercicios cardiovasculares, y ejercicios de fortalecimiento y estabilidad en pequeños incrementos de 3 minutos y 30 segundos.

## Consejos de HARC

Nuestro investigador asociado, Chris, cambió su rutina de entrenamiento que consistía en levantamiento de pesas en el gimnasio. Ahora, sus ejercicios consisten en más calistenia como tracción en barra fija, flexiones, etc. Otra alternativa que encontró fue una "barra de estiramiento de puerta" para desafiarse físicamente sin comprar numerosas pesas.



Nuestra asistente de investigación, Amairani, encontró nuevas formas de mantenerse activa como bailando con videos de salsa/bachata en YouTube. Esto le ayuda a moverse durante 15 o 20 minutos.

## Bibliografía:

1. <https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
2. <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-during-covid-19-improve-your-mood-and-lower-stress-2020040719409>
3. <https://www.uab.edu/news/youcanuse/item/11193-eating-right-and-eating-smart-during-covid-19>
4. <https://www.cdc.gov/healthyplaces/healthtopics/physactivity.htm>
5. <https://aea365.org/blog/self-care-in-the-age-of-coronavirus-by-elizabeth-diluzio/>
6. <https://www.rush.edu/health-wellness/discover-health/exercising-during-covid-19>

Para más recursos, visite: [HARCdata.org/covid-19](https://HARCdata.org/covid-19)