



Un 'plan de cuarentena' puede resolver sus problemas de dieta semanales

Nutrición, 14/09/2021



Es
recomendable
seleccionar
un plan
de
comidas
completo
para
toda
una

semana. El plan de alimentación semanal o "El plan de cuarentena", incluye una gran cantidad de cereales, legumbres, mijo y especias ayudándonos a mantenernos nutridos.

Todos estamos evitando la comida del exterior y cocinando comidas saludables en casa.

El plan de alimentación semanal debe incluir alimentos saludables no perecederos.

Autoaislamiento, cuarentena, distanciamiento social: nuestra vida gira en torno a estos hoy en día a raíz del susto del nuevo coronavirus. Pasamos todo nuestro tiempo en casa, manteniéndonos sanos y seguros evitando la comida del exterior y cocinando comidas saludables en casa. "¿Qué debo cocinar hoy?" acecha en nuestra mente todos los días. Debemos seleccionar un plan de comidas completo para toda una semana.

Hay una gran variedad de alimentos para ofrecerle una variedad de nutrientes para durar durante la cuarentena. Es necesario tratar de crear un plan de alimentación semanal utilizando productos no perecederos: granos, mijo y especias. Este plan no solo te mantendrá bien nutrido, también te mantendrá en un estado de ánimo positivo.

La dieta diaria debe incluir una serie de platos nutritivos para 6 comidas al día: al levantarse, al desayuno, a la mitad de la comida, al almuerzo, a la noche a la mitad de la comida y temprano a la cena.

Parte de esto va a requerir aprendizaje y desaprendizaje, pero ese es el lado positivo de cualquier crisis.

Con suerte, emergerá más fuerte, más sabio y con la capacidad de ver la comida como lo que realmente es, no una suma total de carbohidratos, proteínas y grasas, sino amor, nutrición, salud y armonía.