

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Mejorar alimentación cuarentena

REFERENCIA: Fernández, A. (23 de abril de 2020). ¡Qué SÍ y qué NO! Cuatro consejos para mejorar tu alimentación durante la cuarentena. *Heraldo de México*. Recuperado de <https://bit.ly/36jlxwh>

NOTA:

¡Qué SÍ y qué NO! Cuatro consejos para mejorar tu alimentación durante la cuarentena

Durante esta cuarentena por la pandemia del coronavirus nuestra alimentación se ha visto afectada por cambios en la rutina y aumento en la ansiedad y el estrés. Sin embargo, esta etapa nos da la oportunidad de tomarnos un tiempo para reflexionar sobre nuestros hábitos y hacer cambios positivos. Aquí algunas recomendaciones para lograr este objetivo.

1. Ver a la comida como lo que es

La comida es nuestro combustible para funcionar, nos ayuda a estar sanos, prevenir enfermedades y tratarlas en algunos casos. También es fuente de placer y un medio para promover la socialización y la convivencia entre las personas.

La comida NO es el enemigo que nos hará subir de peso (si la consumimos en cantidades adecuadas), tampoco es un premio, ni un castigo, y nunca debe ser utilizada como calmante.

2. Escuchar a nuestro cuerpo

Tenemos un mecanismo interno para regular el apetito. El problema surge cuando dejamos de comer aunque tengamos hambre o seguimos comiendo cuando estamos satisfechos.

Nuestro cuerpo es sabio y hay que escucharlo: si tenemos sed, tomar agua; si tenemos hambre comer y si estamos cansados, reposar o dormir.

3. Conocer la diferencia entre hambre física y emocional

Ello nos ayudará a decidir si es momento de comer o de hacer algo más. Aquí las diferencias:

Física: sensación de vacío en el estómago, baja el nivel energía, ha pasado tiempo desde la última comida, va aumentando gradualmente y al comer nos sentimos satisfechos.

Emocional: Sin señales físicas, antojo de alimentos específicos, comer parece la única opción para calmarnos y al hacerlo no quedamos satisfechos.

4. Buscar otras formas de calmarse que no impliquen comer

Cuando la respuesta no es comer porque el hambre no es física, es importante buscar alternativas que nos ayuden a relajarnos, entretenernos y sentirnos mejor, como hablar con nuestros seres queridos, hacer manualidades, leer, escribir, hacer ejercicio, oír música, bailar, meditar y descansar.

Seguir las recomendaciones anteriores nos ayudará a sanar la relación que tenemos con la comida.

COMENTARIO

La alimentación es una de las principales herramientas para mantener nuestro cuerpo sano y fuerte ante cualquier enfermedad, por eso es importante ser cuidadoso con nuestros hábitos alimenticios y evitar caer en excesos o descuidarla durante la cuarentena. Los alimentos son el combustible del cuerpo, saltarse comidas jamás será una opción saludable para controlar nuestro peso, escuchar lo que nuestro organismo necesita y aprender a diferenciar entre hambre física y emocional contribuirá a ser consciente de si es momento de comer porque existe la necesidad, o está relacionado con una situación de estrés o ansiedad.

En cuanto fue anunciada la Jornada Nacional de Sana Distancia, la reacción de la población ante la incertidumbre provocó que se llenaran supermercados con el objetivo de conseguir suficiente comida e insumos para poder mantenerse en casa el mayor tiempo posible. Con una alacena llena en la mayoría de los casos de alimentos ultraprocesados, es difícil mantener hábitos alimenticios saludables. Griselda Herrero dietista-nutricionista¹, autora del libro “Diario saludable desde la psiconutrición”, comenta que todos comemos emocionalmente, nuestra conducta alimentaria y las emociones se encuentran vinculadas y no se trata de eliminar esta asociación, sino de que no sean nuestra única estrategia de afrontamiento, trabajar en nuestra regulación emocional para entender como nos estamos sintiendo y gestionarlo, sin la necesidad exclusiva de usar la comida para ello.

¹ Hola México. (31 de marzo de 2020). Aprende a gestionar el hambre emocional en la cuarentena. Recuperado de <https://bit.ly/34p6j7B>

La cuarentena puede ser una oportunidad para ser más conscientes de como cuidamos nuestro cuerpo aprendiendo a identificar sus necesidades, buscando las opciones más saludables para satisfacerlas, adoptando hábitos alimenticios que mantengan nuestro organismo en condiciones óptimas para evitar la vulnerabilidad ante el virus.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas