



Consejos de sana alimentación en el confinamiento

La pandemia del **COVID-19** ha venido a cambiar nuestras actividades y comportamiento dentro de la vida diaria.

Adaptarnos a la situación ha sido una tarea ardua por lo que el cuidado del bienestar integral de las personas es esencial.

En respuesta a este acontecimiento las expertas Marcela Toscano de Medicina Preventiva Integral del Hospital Zambrano Hellion, Jessamyn Saucedo de la Dirección Atlética y Deportiva del Tec de Monterrey y Bakea Alonso de la Fundación CEPAIM en España presentaron la videoconferencia titulada “Hábitos revitalizantes” llevada a cabo el pasado jueves 16 de julio.

Este panel virtual formó parte del **Ciclo Internacional de Conferencias “Bienestar universitario, estrategias de apoyo ante el COVID-19”** organizado por el área de Bienestar y Consejería del Tec, campus Monterrey.

La buena alimentación, la actividad física y participación para lograr la igualdad de género en el hogar fueron los elementos clave considerados por las ponentes.

ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA

La alimentación ha cobrado relevancia global y ha despertado el interés de las personas, así lo aseguró la doctora **Marcela Toscano**, Directora de Medicina Preventiva del Hospital Zambrano Hellion.

Las malas prácticas alimentarias están afectando la salud de las personas y ésta problemática se ha enfatizado aún más con el COVID-19.

La calidad de los productos que consumimos tienen relación con una mayor o menor probabilidad de contraer alguna enfermedad.

Al trasladar nuestras actividades diarias al hogar debido a la pandemia, lo que tenemos en el refrigerador se vuelve nuestra principal fuente de energía.

“El 85% de nuestra alimentación es inconsciente, comemos lo que hay sin fijarnos en lo demás”, señaló la doctora Toscano.

Por ello, señala tres principales recomendaciones para mejorar nuestra relación con la comida: **minimizar el consumo de alimentos procesados, cuidar la hidratación y consumir alimentos de mejor calidad.**



El primer paso es regresar a lo básico, es decir, evitar al máximo los productos procesados e ingerir en mayor medida comidas abundantes en vegetales.

“Si el producto contiene más de cinco ingredientes y su principal componente es azúcar, grasa o sal, es recomendable no consumirlo”, indicó la doctora Toscano.

Mantenerse hidratado también es importante sobre todo en épocas del año en donde la temperatura es más alta.

“Queremos que nuestras células estén hidratadas porque nos hacen más fuertes y evita secreciones respiratorias”, aseveró.

Además consumir una menor cantidad de alimentos pero de mejor calidad ayudará a que el organismo use los nutrientes de forma más eficiente.

“Es recomendable que una o dos veces por semana comamos solo verduras para el ahorro energético”, expresó.

Estas tres recomendaciones generales pueden marcar el inicio de un nuevo hábito alimenticio.

DISMINUYE EL CONSUMO DE AQUELLOS PRODUCTOS QUE...



- › Tengan más de 5 ingredientes
- › Sus componentes sean impronunciables
- › Se elaboren en una planta en vez de nacer de una planta
- › Su primer ingrediente es azúcar, grasa o sal

Fuente: Marcela Toscano, Directora de Medicina Preventiva del Hospital Zambrano Hellion

CONECTA

Las noticias del Tec

ACTIVIDAD COMO PIEZA CLAVE

De la mano de una buena alimentación, se encuentra la importancia del **ejercicio** y la **actividad física** para nuestro cuerpo.

“Un buen estilo de vida nos llevará a vivir en un cuerpo saludable”, señaló **Jessamyn Saucedo**, Coordinadora del Equipo Representativo de Atletismo de Profesional y PrepaTec del Tec de Monterrey.

Al adoptar rutinas de ejercicio en la vida diaria se reduce el riesgo de lesiones, evita el agotamiento excesivo y se potencializan las capacidades físicas.

Saucedo, quien es **atleta de alto rendimiento**, aconseja adquirir información básica sobre la actividad que se desee realizar.



Dependiendo del deporte que se elija se desarrollarán ciertas capacidades como fuerza, resistencia, velocidad y/o flexibilidad.

“Se requiere reconocer el estímulo que le está provocando al cuerpo dependiendo del objetivo y personalizar sus sesiones de entrenamiento”, indicó.

Al haber formado parte de la Selección Mexicana en salto de longitud y heptatlón pudo experimentar los beneficios de la práctica del deporte combinado con una sana alimentación.

“Hay que cuidar todos los aspectos, tanto cuerpo como mente para acercarnos al bienestar integral”, expresó.

Sugirió también mejorar la calidad de sueño y poner en práctica actividades como la meditación para reducir el estrés y aumentar la concentración.

¿CÓMO TRABAJAR CADA CAPACIDAD FÍSICA?

- ▶ **Fuerza:** generando tensión muscular con peso propio o extra o ligas de resistencia.
- ▶ **Resistencia:** a través de carreras continuas o por intervalos.
- ▶ **Velocidad:** carreras cortas de 10-30 metros.
- ▶ **Flexibilidad:** practicando yoga o estiramientos sostenidos.

Fuente: Jessamyn Saucedo, Coordinadora del Equipo Representativo de Atletismo del Tecnológico de Monterrey.

CONECTA

Las noticias del Tec

LA TAREA EN CASA ES DE TODOS

Si bien resulta crucial prestar atención a nuestra alimentación y estado físico, hay otros problemas que se han incrementado y requieren de la participación de todos en casa.

“En el confinamiento los datos de España son escalofriantes 8,700 hombres han sido detenidos por violencia contra las mujeres”, dijo la doctora **Bakea Alonso**, quien actualmente labora en la Fundación CEPAIM: Convivencia y Cohesión Social en España en el área de igualdad y discriminación.

Buscar el equilibrio entre trabajar y cuidar a los hijos desde la casa se ha convertido en una tarea difícil y que en su mayoría es ejercido por parte de las mujeres.

“Probablemente los hombres se están incorporando más al hogar pero sigue habiendo una diferencia, ya que la carga mental y emocional corre por parte de las madres”, puntualizó.




Desde años atrás la sociedad ha construido el género a partir de estereotipos que si bien han ido cambiando aún existe un abismo en el reparto de **responsabilidades dentro del hogar.**

“Esta pandemia puede significar un retroceso enorme en cuanto a los derechos de las mujeres”, expresó la doctora Alonso.

Por ello incitó a la reflexión con la finalidad de que durante esta época de contingencia se siga tomando acción dentro del hogar con la participación equitativa.

“Contar con padres comprometidos genera una opinión positiva en los hijos tomando a sus progenitores como referente”, finalizó.

CUATRO FIGURAS MASCULINAS A FAVOR DE LA IGUALDAD

- 
- **Poulain de la Barre (1647-1725):** escribió sobre la igualdad de los sexos en la educación.
 - **John Stuart Mill (1806-1873):** luchó por el sufragio femenino.
 - **Frederick Douglass (1818-1895):** participó a favor de los derechos de las mujeres.
 - **Qasim Amin (1863-1908):** considerado el primer feminista del mundo árabe.

Fuente: Bakea Alonso, Fundación CEPAIM: Convivencia y Cohesión Social en España.

CONECTA

Las noticias del Tec

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

