

SEDENTARISMO Y LA DIGESTIÓN EN TIEMPOS DEL COVID-19

¿Cómo han cambiado nuestros hábitos?

- Pasamos mucho tiempo sentados enfrente de una computadora, la televisión o en los videojuegos.
- Aumentamos el consumo de café, azúcares y refrescos.
- Estamos sometidos a altos niveles de estrés y ansiedad, nos alimentamos mal, comemos a deshoras
- Todo esto causa inflamación en órganos del sistema digestivo.



¿Cómo afectan estos cambios nuestro sistema digestivo?

- Quemamos menos calorías, aumentamos de peso y esto puede causar reflujo y problemas para ir al baño.
- La actividad física ayuda al paso de las heces a través del intestino.
- Una mala alimentación, comer grasas e irritantes en exceso, sumado al estrés, puede generar colitis o gastritis.
- Los cambios en la alimentación afectan nuestra flora intestinal que ayuda en la digestión.

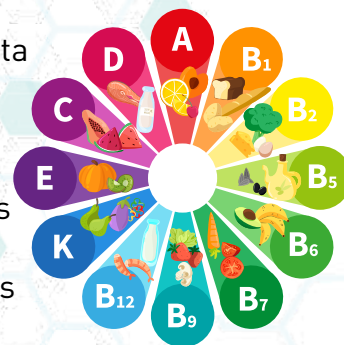


Platillo saludable

- Sobre una galleta de arroz integral, colocar un poco de queso crema bajo en grasa arúgula, 45 g de salmón ahumado. Puede adicionar alcaparras.

Consejos que ayudan al buen funcionamiento del sistema digestivo en el confinamiento

- Mantener una dieta variada rica en vitaminas y minerales. Todas las comidas deben contener verduras, cereales integrales, fruta y una proteína saludable.
- Beber abundante agua.
- Incrementar el consumo de pescado, limitar las carnes rojas y alimentos procesados.
- No variar los horarios de comida, considerando los horarios de desayuno, comida, cena y refrigerios que contengan frutas, frutos secos o yogur.
- Comprar alimentos frescos, en la medida de lo posible.
- Mantener la higiene de nuestros alimentos durante la preparación.
- Mantenerse activo, algunas posturas en el yoga ayudan a mejorar la digestión o doblar las rodillas contra el pecho, dos veces al día.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. <https://www.consejosdetufarmaceutico.com/nutricion/alimentacion-saludable/consejos-nutricionales-durante-el-confinamiento/>
2. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-sedentarismo-dieta-pueden-afectar-microbiota-intestinal-provocar-aparicion-obesidad-diabetes-20161125130617.html>
3. <https://www.vitonica.com/categoria/recetas-saludables>

Cortesía de

