

PAUTAS DE GESTIÓN NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS ANTE LAS MEDIDAS ADOPTADAS POR EL COVID-19

1. Debemos estar atentos a que **ESTOS DÍAS ES MUY PROBABLE QUE TENGAMOS MAYOR SENSACIÓN DE “HAMBRE EMOCIONAL”**, lo que nos podrá llevar a un aumento de nuestra ingesta.
2. **PARA COMBATIR ESTA SENSACIÓN:**
 - **IDENTIFICA TU NECESIDAD** ante la primera señal que te manda tu cuerpo de “tener hambre”.
 - **POSTERIORMENTE PIENSA QUE NO SIEMPRE ES LA COMIDA LA RESPUESTA A ESA SENSACIÓN/EMOCIÓN** que asociamos de inmediato con la alimentación.
 - **FINALMENTE, ELIGE CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA INGESTA:** entabla una conversación, haz actividad física, juega a un juego individual o en compañía, etc.
3. **ACOSTÚMBRATE A PARARTE A PENSAR ANTES DE CADA COMIDA.** Este simple gesto cambiará en su gran mayoría lo que fueras a tomar en ella, transformándola en una comida más saludable, que por consiguiente hará que te sientas mejor y satisfecho. **No hay que pasar hambre, hay que sentirse bien y saciado.**
4. Si aún así, nuestras ingestas del día aumentan en frecuencia o cantidades, **ASEGUREMOS AÚN MÁS UN APOORTE DE MATERIA PRIMA SALUDABLE Y BAJA EN CALORÍAS.** Aprende a elegir bien, busca adecuadas sustituciones y aumenta tus hábitos saludables.
5. **EQUILIBRA TU INGESTA CALÓRICA CON TU GASTO CALÓRICO CUANTO PUEDAS.** Toda actividad física, por mínima que ésta sea, ya es algo. Todo cuenta.
6. No olvides que **una dieta no es aquello que está comprendido en un periodo o espacio de tiempo que tiene principio y fin**, sino lo que conforma tu alimentación desde un punto de vista global. **ES LO QUE INGERIMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA.**
7. **ADEMÁS DE ELEGIR UN ALIMENTO SALUDABLE, BUSCA LA FORMA DE COCINADO MÁS ADECUADA PARA CONSUMIRLO.**

8. **ES FUNDAMENTAL QUE TE ACOSTUMBRES A LEER LAS ETIQUETAS.** Debes aprender a saber qué estoy comiendo o qué me he comido. ¿CÓMO? ¿CUÁNDO? ¿CUÁNTO? ¿DÓNDE? ¿CON QUIÉN? ¿POR QUÉ?
9. **JUEGA CON LAS PROPORCIONES DE DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS.** Mide la cantidad de alimentos con mayor carga calórica, en proporción a otros grupos de alimentos que supongan un aporte menos elevado de calorías en el día.
Ejemplo: Arroz con verduras → Verduras con arroz
Pasta con carne y tomate → Carne y tomate con pasta
Alubias con verduras → Verduras cocidas con alubias
10. **NO NOS PONGAMOS OBJETIVOS COMO CONSECUENCIA DE UN DESBORDAMIENTO DE HAMBRE EMOCIONAL.** Por ejemplo: “esta noche no cenó”, “hoy cenó fruta”, “ya no como más” etc. De esta forma, lo único que conseguiremos es aumentar la aparición de la frustración. Es importante cuando aparezca cualquier tipo de frase restrictiva o prohibitiva recordarnos bien alto y claro: “aquí y ahora”, “lo disfruto”, “en la próxima ingesta ya veré”, etc. **Centrémonos en el ahora también en la alimentación.**
11. **TOMANDO CONCIENCIA EN EL AQUÍ Y EN AHORA PODEMOS PREGUNTARNOS:** ¿Puedo tomar alguna decisión más saludable en esta ingesta, ya que tengo todo el día por delante y es muy probable que aparezcan momentos de mayor apetito durante el día? **Si es así, aplazo.** Siempre hay tiempo de volver a comer si tengo apetito real.
12. **NO COMER EN CADA INGESTA COMO SI NO FUESE A HABER MÁS INGESTAS A LO LARGO DEL DÍA.** Distribuyámos nuestra ingesta calórica a lo largo del día, ya que lo importante es el conjunto global del día completo y la ingesta calórica total de alimentos que apporto a mi cuerpo, desde que me levanto hasta que me acuesto.
13. **AHORA MÁS QUE NUNCA TENEMOS MUY CERCA NUESTRA DESPENSA, NEVERA, ETC. ASÍ QUE TRANQUILIDAD.**
 - Recuerda escuchar a tu cuerpo, es inteligente, no lo fuerces cuando no hay apetito, ni prohibas cuando sí lo hay.
 - Estémos atentos a proporciones y cantidades adecuadas según objetivos. Lo más importante no es sólo el alimento que se toma, sino la cantidad (proporciones del plato según receta) y la forma de cocinado de éste.

TODO TIENE SU TIEMPO, TÓMATE EL TUYO. CUALQUIER MÍNIMO CAMBIO QUE HAGAS, YA SERÁ UN LOGRO PARA SEGUIR Y APUNTAR EN TU CAMINO HACIA UNA VIDA DE HÁBITOS SALUDABLES.

¡¡ POR ÚLTIMO, RECUERDA !!

Centro Psicosanitario Galiani en colaboración con la **Fundación López Mariscal** ha puesto en marcha una iniciativa solidaria y altruista de:

ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL GRATUITO A LA CIUDADANÍA

NUESTRO EQUIPO DE PSICÓLOGOS ATENDERÁ, DE FORMA ALTRUISTA Y SOLIDARIA, CUALQUIER CONSULTA EN RELACIÓN A CRISIS O MALESTAR EMOCIONAL QUE PUEDAS ESTAR SINTIENDO DEBIDO A LA EXCEPCIONAL SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO

**ESCRÍBENOS O ENVÍA NOTA DE VOZ POR
WHATSAPP O LLÁMANOS AL
608.749.992**

Indícanos tu nombre y apellidos, número de teléfono y motivo de consulta (breve y conciso) y nos pondremos en contacto contigo a la mayor brevedad posible.

También podéis enviar un email a la dirección:
asistencia@centropsicosanitariogaliani.com

¡¡ ESTAMOS A TU LADO. QUEREMOS AYUDARTE !!

**PODÉIS COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON
QUIEN CONSIDERÉIS QUE PUEDA NECESITARLO**