



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS Y SNACKS  
DURANTE EL CONFINAMIENTO

# Sabías que?

- Que las frutas, verduras y legumbres están diseñadas para ciertas partes específicas del cuerpo.

Por ejemplo: la zanahoria, naranja, mandarina y la calabaza son vitaminas A, C y D que te ayudan a tener una mejor vista.

El plátano, la almendra, la nuez, la granada y papaya son buenas para el cuidado de la piel.

- Para las articulaciones es importante reponer el colágeno y la elasticidad, además de alimentarte con:

La cúrcuma mejor conocida como azafrán junto con la naranja es un poderoso antioxidante, Aceite de oliva, brócoli, jengibre, frambuesas y moras.



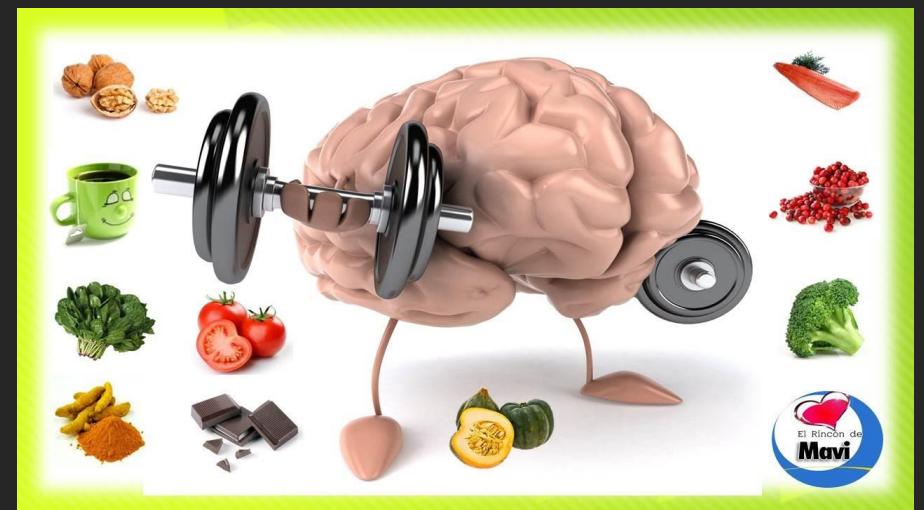
# Cuida tu corazón

- Vamos a destacar alimentos ricos en omega, como el aceite de oliva y los pescados, añadimos lecitina de soya que puedes conseguirlo en cualquier tienda naturista este te ayuda a tener un control de colesterol en la sangre y el estado de salud de las arterias.
- Comer mucho jitomate que contiene licopeno y reduce los niveles de colesterol.



## • 6 alimentos que mejoran tu memoria

1. Betabel para regular el ritmo cardíaco.
2. Un buen latido de corazón significa un cerebro sano.
3. Pescado para mantener sanas las células cerebrales.
4. Frutas silvestres para prevenir fallos en las neuronas.
5. Proteína sin grasa para mejorar las habilidades cognitivas.
6. Nueces para mejorar la memoria.
7. Café para mejorar el enfoque.



# Si buscas estar Fit sin hacer tanto ejercicio, te recomendamos lo siguiente:

- Lo primero que debes hacer, es cuidar tu aparato digestivo, por lo que te sugerimos que ingieras alimentos integrales de fácil digestión

1. Tostadas. Es un alimento **fácil de digerir** y puede ser un básico en una dieta liviana.
2. Arroz blanco. Este grano constituye una buena fuente para cubrir las necesidades de energía del cuerpo.
3. Caldos y sopas.
4. Pollo a la plancha.
5. Puré de manzana.
6. Huevo.
7. Papa.

- **8 alimentos que te ayudarán a adelgazar sin pasar hambre**

1. Legumbres. Garbanzos o lentejas son buenas opciones.
2. Frutas.
3. Verduras.
4. Huevos.
5. Frutos secos.
6. Pescados como salmón y atún.
7. Carne magra (constituida por fibras musculares).
8. Yogures.



## Si lo que buscas es masa muscular:

- Frutas y verduras. Como en el caso anterior, las frutas y verduras siempre deben de estar presentes en la dieta diaria.
- Leche.
- Frutos secos.
- Pescado azul.
- La carne.



- Té para quemar grasa.
  1. Té verde
  2. Té de limón con vinagre (en las mañanas caminando mientras tomas el té)
  3. Té de perejil (puedes tomarlo durante el día)
  4. Té de cascara de piña con jengibre y trozos de canela



# Ponte una meta por día

En la mañana:

Tomate un té de limón, has ejercicio: correr 15 min, hacer 100 sentadillas y 100 abdominales, activa tu día. (Estira antes de hacer ejercicio)

Colación: Come almendras, nueces, pasas, arándanos. (Puedes prepararte un té de perejil, cuando tengas sed tómalo)



En la tarde:

Tu alimentación normal o las recomendaciones, no comas más de 3 tortillas, y acompaña tus alimentos con agua natural.

Colación: come alguna fruta o verdura (evita comer chatarra)

Noche:

No cenes pesado, nada de pan, ni galletas, puedes tomar un té de cascara de piña con jengibre y canela, te ayudara a desintoxicarte; y cierra con una caminata de 15 min o 50 sentadillas y abdominales.