



RYT CONTIGO HABITOS SALUDABLES DURANTE EL CONFINAMIENTO

www.riesgoytrabajo.com / www.rytcontigo.com

En la época que estamos viviendo y debido a la crisis del Coronavirus, se requiere una gran colaboración por parte de todas y todos. Esta situación excepcional, para disminuir la propagación y contagio del Covi-19, nos pide quedarnos en casa y evitar las salidas innecesarias.

Hemos tenido que cambiar, en menos de 24 horas, nuestras rutinas diarias.

RyT no tiene ninguna duda al respecto de que lo más importante es la salud, tanto de nuestras personas como de nuestros Clientes. **Cuidando la salud**, superaremos antes esta situación global y volveremos a la normalidad con nuestra calidad de servicio habitual

Por todo lo cual, te proponemos algunos consejos y estrategias para ayudar a mantener, durante el confinamiento, unos hábitos de alimentación y de vida, lo más saludables posible

Alimentación

RyT te recomienda **planificar las comidas** de la semana para evitar comer entre horas, organizar mejor la compra, evitar viajes innecesarios y también reducir el derroche.

Tenemos que poner especial atención a nuestra alimentación (grasas, ácido úrico, hierro, pirámide nutricional)

Recuerda las cuatro normas básicas de la higiene con los alimentos, **Limpia, separa, cuece y fríe**. Se pueden almacenar los alimentos cocinados, en pequeñas porciones, en el congelador, aunque es necesario dejar enfriar las preparaciones

Es muy importante, también durante este período, aumentar el consumo de **frutas, hortalizas, legumbres y alimentos integrales**, que aporten fibras que permiten mejorar el tránsito intestinal y la calidad de la flora intestinal (microbiota), además de dar mayor sensación de saciedad con baja aportación de energía.

Seleccione alimentos frescos y mínimamente procesados



Actividad Física

En la medida de las posibilidades de tu vivienda, procura programar también **diferentes tipos de actividad física**. Estiramientos o ejercicios sencillos para poder hacer en casa. Puedes diversificar entre ejercicios que aceleren el ritmo cardíaco (rutinas aeróbicas), estiramientos, ejercicios de fuerza, etc. para mantener la condición física y el tono muscular. Encontrarás multitud de propuestas y sugerencias online.

Hábitos del sueño

Es importante mantener una rutina del sueño en el tiempo del confinamiento. En caso contrario nuestro organismo no conseguirá funcionar de manera armónica, incluso podríamos tener problemas para conciliar el sueño

Aseo personal

RyT recomienda que no se abandone la higiene personal. Este hecho cobra mayor importancia en pleno estado de alarma por el Covi-19, ya que, desde el Ministerio de Sanidad, se recomienda una extrema higiene para evitar el contagio del Coronavirus

El poder de la Vitamina D

La vitamina D forma parte de los nutrientes esenciales y tiene una **función primordial en la salud ósea**. La principal vía para adquirir Vitamina D, el sol, durante el confinamiento se ve muy limitada. Por este motivo, debemos intentar suplir este déficit con alimentos que contienen dicha Vitamina. Los principales alimentos que la llevan son el pescado azul (salmón, sardinas, anchoas, caballa, arenques, atún...), los huevos, las setas, los quesos y ciertos productos enriquecidos como algunos cereales para el desayuno o la leche.

Todos unidos, con menos Riesgos y mucho Trabajo
www.riesgoytrabajo.com / www.rytcontigo.com