



# Durante el confinamiento



Para mantener la salud, una sana alimentación debes tener, pero...



...comer pollo asado con verduras al vapor diario es adecuado?

**Falso**

Lo cierto es que, una buena alimentación debe ser variada, a mayor combinación de alimentos, mayor será el consumo de distintos nutrimentos.



...Una alimentación saludable es muy cara?

**Falso**

Lo cierto es, que elegir alimentos de temporada, disminuye costos. No necesitas comprar alimentos caros para cuidar tu alimentación.



...El jugo de limón y naranja con jengibre evita que me contagie de coronavirus?

**Falso**

Lo cierto es, que hasta ahora, no existe ningún alimento que evite el contagio, pero una alimentación balanceada mejora la salud y previene enfermedades



...Tengo que renunciar a comer mi platillo favorito?

**Falso**

Lo cierto es, que una alimentación saludable se basa en el equilibrio. Si tu comida favorita es alta en grasa, azúcar o en sal; la clave es comerlas de vez en cuando.



...Comer tortilla engorda?

**Falso**

Lo cierto es, que son fuente importante de calcio, no tienen grasa, bajas en sodio y tienen fibra. Sólo debes moderar su consumo.

Fuentes: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov); [www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/MSS-225-16-Grupos-alimentos/225GRR.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/MSS-225-16-Grupos-alimentos/225GRR.pdf); [www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html)



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional de Rehabilitación**  
Luis Guillermo Ibarra Ibarra