

Nutrición para la madre trabajadora

Por: Lcda. Jennifer Santana, nutricionista en Centro de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo

¿Crees que ser madre y trabajadora es muy estresante? Seguramente para unas mujeres más que para otras, dependiendo entre otras cosas de la ayuda recibida y la situación económica. Independientemente de cada realidad, al trabajar fuera de la casa los hábitos de alimentación se vuelven irregulares y llegamos a tener un estilo de vida sedentario. Para ser una súper mamá y cumplir con todas las tareas del día es importante estar saludable. Para lograrlo, debes alimentarte bien, realizar ejercicios y descansar. A continuación ofreceremos algunos consejos para hacer de una rutina de vida algo más fácil.

1. Prepara un menú de comidas para cada semana que contenga alimentos variados, sencillos y saludables. Así no tienes que pensar: ¿qué hago de comer hoy?
2. Crea una lista de compras y tendrás todos los ingredientes para preparar los alimentos.
3. Descongela la carne del próximo día en la parte inferior de la nevera. Cuando llegues del trabajo ya estará lista para prepararse.
4. Si llegas tarde, come la cena del día anterior y luego cocina para el próximo día. Otra alternativa es cocinar varios platos el domingo y congélalos para que no tengas que cocinar todos los días.
5. Prepara una lista de alternativas de ligeras, para los días que llegues cansada y no desees cocinar.
6. Si tus niños están grandecitos, pídeles que te ayuden con tareas mientras cocinas. Así aprenden responsabilidades y comparten en familia.
7. Evita omitir comidas. Realiza 3 comidas diarias para mantener tu metabolismo activo.
8. Trata de llevar comida hecha en casa al trabajo para tener control de lo que comes. Si no es tu opción, selecciona alimentos horneados, al vapor o guisados en vez de fritos; añade ensaladas y toma agua en lugar de bebidas azucaradas.
9. Haz ejercicio para evitar que se acumule el estrés. Considera deportes que puedes compartir con tus hijos y así pasar tiempo con ellos.

Este puede ser el comienzo para convertirte en una experta de la organización. Llegará el momento en que lo logres sin mucho esfuerzo y en menor tiempo; el resultado será la satisfacción de cumplir con tus metas diarias y cuidar de tu salud y la de los tuyos.