



Dieta para Tiempos de Crisis

He creado este plan de comidas en respuesta a muchas de las preguntas y respuestas de mis fanáticos y clientes preocupados por la locura del virus Corona y la posible escasez de alimentos.

Realmente me preocupaba pensar que las personas se desnutrirían teniendo frijoles, arroz y tortillas a su disposición. Decidí crear una "dieta de crisis" para que, si las cosas se volvieran desastrosas, al menos alimentarías a tu familia por un tiempo antes de que recibieras ayuda.

Plan de comidas de emergencia:

1/2 taza de frijoles hervidos, lentejas o garbanzos

1/2 taza de arroz cocido de cualquier tipo

2 tortillas de maíz o 2 rebanadas de pan - un total de 2 onzas

1 cucharada de aceite de maíz

2 tazas de agua

PROTEÍNA

1 onza de proteína en polvo vegetal o de suero o un huevo cocido, o una onza de pescado en lata.

Es una dieta balanceada 1,297 baja en calorías (con la proteína)

Esto sería para el desayuno, el almuerzo o cena

Sé que es bajo, pero me estoy centrando en la ingesta mínima de calorías indispensables.

También traté de hacerlo lo más práctico y económico posible, por lo que no estoy agregando lácteos, vegetales o frutas, no porque no los necesitemos, porque lo hacemos.

Y si pudiera obtener lácteos, vegetales y frutas, entonces los agregaría al plan para cubrir la vitamina C y la restricción de calcio que tiene.

Todavía no estamos allí, pero pensé que ayudaría a calmarlo saber que SIEMPRE hay una manera de salir de los tiempos difíciles.

Y POR FAVOR, no causen una estampida por estos productos, no estamos en crisis en absoluto, ¿de acuerdo?

MANTÉNGASE SANO

Dr. Rafael Bolio