

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

CONTROLANDO LOS FESTINES DE TEMPORADA DE FIESTAS!

Es difícil de creer pero la temporada de fiestas está a la vuelta de la esquina! Esta temporada del año trae deliciosas comidas. Y comidas deliciosas no siempre son saludables. Según un estudio publicado por el New England Journal of Medicine, el Americano promedio aumenta una libra en el Día de Acción de Gracias y otra en Navidad. No es mucho, pero usualmente esas dos libras adicionales no se pierden durante el año, y así año tras año, y se van aumentando. Comidas deliciosas no siempre significan comidas saludables! Comer saludable es muy importante para su sistema inmune, especialmente ahora que estamos con mayor conciencia por el COVID y la temporada de gripe. Pero eso no quiere decir que no puede disfrutar sus platillos de temporada favoritos.

A continuación encontrará consejos útiles que lo ayudarán a controlar el festín de temporada!

- **Desarrolle su Plan**—Usted no podrá controlar lo que le sirvan, y habrán muchos platillos tentadores. Su plan será muy importante.
 - Coma un bocadillo saludable antes de ir a un evento. De esa manera, si le sirven comidas que no sean saludables, usted solo necesitará una porción pequeña.
 - Si usted puede hacerlo, traiga un platillo saludable a la fiesta.
 - Si a usted le gustan los dulces, rebaje los carbohidratos (pan y fideos).
 - Planifique comer saludable para su próxima comida.
- **El Temido Buffet**—Los buffets están llenos de deliciosos platillos festivos!
 - Comience con una ensalada llena de frutas y vegetales.
 - Luego sírvase un plato pequeño de sus platos favoritos.
 - Coma despacio. Toma al rededor de 20 minutos para que su cerebro se dé cuenta que usted está lleno.
- **Bebidas Alcohólicas**—Las fiestas usualmente traen bebidas especiales. Estas bebidas usualmente están cargadas de azúcar.
 - Pruebe un spritzer de vino en su lugar - una cantidad pequeña de vino con agua mineral (sparkling seltzer).
 - Si prefiere la cerveza, opte por la variedad de dieta o light.
 - Si realmente quiere esa bebida especial, tome solo una!
- **Asegúrese de comer sus favoritos**—Ninguna comida está prohibida.
 - Escoja los platillos que no puede comer en ninguna otra temporada.
 - Sírvase porciones pequeñas y coma despacio!
- **Siga Moviéndose!**
 - Las fiestas usualmente traen retos para los planes de ejercicio.
 - Haga esfuerzos especiales para hacer actividad física.
 - Pruebe estableciendo períodos cortos de ejercicio varias veces al día.
 - Pruebe tomando caminatas después de una comida festiva especial.
- **Duerma!**
 - Las fiestas usualmente presentan retos para nuestros hábitos de dormir.
 - Estar fuera de casa hasta tarde se puede convertir en la normalidad.
 - La pérdida de sueño puede hacer más difícil que usted controle el azúcar en su sangre. Cuando usted está privado o corto de sueño, usted tenderá a comer comida chatarra.
 - Procure obtener entre 7 y 8 horas de sueño la mayoría de las noches.

Manteniendo todos estos consejos en la mente, recuerde de lo que se trata esta temporada! Disfrute el tiempo especial celebrando con su familia y amigos y atesore estos momentos. PSA Insurance and Financial quiere desearle a usted y a los suyos una Temporada de Fiestas Especial y Saludable!