En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

¡Celebre las fiestas de manera saludable!

Esta época del año es un verdadero reto para nuestros hábitos saludables. Estas son algunas formas para mantenernos saludables durante las fiestas navideñas.

Consejos Saludables Para Las Vacaciones

1. Celebre las fiestas en su casa - Usted sabe cuales alimentos intenta evitar y puede servir alternativas saludables y solo usted lo sabrá. Intente hacer la comida desde cero para poder controlar los ingredientes.

2. Llame con antelación - Llame con antelación y explique al anfitrión sus restricciones dietéticas y pregunte por el menú. Explíqueles que no espera que hagan cambios sólo por usted, pero quiere que conozcan la situación. Ofrézcase a llevar un aperitivo, plato fuerte o postre que se ajuste a sus necesidades dietéticas.

3. Traiga un plato saludable para compartir - Traiga una cazuela grande o un postre para compartir con todos los invitados. Quizá una lasaña saludable o un delicioso postre de chocolate negro. Sea creativo y su anfitrión se lo agradecerá.

4. Coma bien entre celebraciones- Parece que las fiestas navideñas no tienen fin. Asegúrese de seguir su dieta diaria fuera de las fiestas navideñas. Enfóquese en alimentos que refuercen su sistema inmunitario, sean beneficiosos para su tracto digestivo y tengan propiedades antiinflamatorias.

Estas son algunas opciones saludables:

- Hojas verdes oscuras
- Calabaza de invierno
- Hortalizas de raíz
- Aceite de coco
- Nueces
- Infusiones
- Bayas
- Ajo y cebolla
- Jengibre
- Cúrcuma

Nuestras vacaciones pueden ser saludables si lo planificamos. Su salud es importante y por eso vale la pena cuidarse durante las fiestas.

¡PSA le desea a usted y a sus seres queridos unas felices fiestas y un próspero año nuevo!

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2022 PSA Insurance & Financial Services.