

Guía para un diciembre saludable

LN Lorena Martínez Garza
SANES Centro de Control Metabólico



Una guía útil que te brindará consejos sobre una alimentación consciente y balanceada, ideas de recetas y excelentes consejos para que te sientas lo mejor posible durante la temporada de Navidad.



Lo que quiero ofrecer en este escrito es lo que llamo comer con más atención, una alimentación consciente. Especialmente durante la locura, estrés y el exceso de comida de las fiestas navideñas, ese período de Navidad que se extiende hasta Año Nuevo en el que es más probable que comas sin pensar que con atención.



“

Lo siguiente son seis pautas simples a tener en cuenta para discernir entre comer de manera inconsciente "mindless eating" y comer de manera más atenta "mindful eating" para así mismo volver a unir nuestros cuerpos y mentes. ”

Basado en el libro "Growing Up Mindful de Christopher Willard

¿Qué es comer de manera inconsciente?

1. Seguir comiendo estando lleno e ignorar las señales de tu cuerpo.
2. Comer cuando las emociones te controlan (ejemplo cuando te sientes solo, triste, aburrido).
3. Horarios de comida no fijos.
4. Comer alimentos no saludables que se perciben como alimentos emocionalmente reconfortantes.
5. Comer y hacer varias cosas a la vez.
6. Considerar los alimentos como un producto final.

Comer de manera consciente:

1. Escuchar a tu cuerpo y detenerte cuando te encuentres satisfecho.
2. Comer cuando tu cuerpo te indique que comas (ejemplo gruñido de estómago, baja energía).
3. Comer en horarios establecidos.
4. Comer alimentos con un alto contenido nutricional.
5. Al comer, solo come.
6. Considerar de dónde vienen los alimentos.

1) Permite que tu cuerpo conecte con tu mente



Seguir comiendo aún y cuando te encuentres lleno e ignorar señales del cuerpo vs. disminuir la velocidad al comer y detenerte cuando tu cuerpo se encuentre satisfecho

Disminuir la velocidad es una de las mejores maneras en que podemos lograr que nuestra mente y nuestro cuerpo comuniquen lo que realmente necesitamos para la nutrición.

El cuerpo y el cerebro tardan unos 20 minutos en reconocer que estamos llenos, por lo que a menudo inconscientemente comemos en exceso. Pero, si disminuimos la velocidad, puedes darle a tu cuerpo la oportunidad de sincronizarse con tu cerebro y escuchar las señales para comer la cantidad correcta.

2) Conoce las señales de hambre de tu cuerpo



¿Estás respondiendo a una emoción o respondiendo a las necesidades de tu cuerpo?

¿Gruñe tu estómago, tienes poca energía?

Con demasiada frecuencia, comemos cuando nuestra mente nos dice que lo hagamos, en lugar de comer cuando nuestro cuerpo nos lo indica. La verdadera alimentación consciente en realidad escucha las señales de hambre de nuestro cuerpo. Pregunta para reflexionar:

¿Cuáles son las señales de hambre de tu cuerpo y cuáles desencadenan el hambre emocional?

3) Desarrolla hábitos saludables



Comer solo en horarios no habituales vs comer acompañado en horarios fijos

Ser organizado y constante con los tiempos adecuados de comida y con los snacks saludables es una muy buena herramienta para una buena salud ya que ayuda a un mejor estado de ánimo y horario de sueño.

También ayuda a comer con los demás, no solo se comparte y se obtiene una conexión sana, sino que también se desacelera y se puede disfrutar más de la comida y la conversación.

4) Comer emocionalmente, un hábito que tú puedes cambiar



Comer alimentos que son emocionalmente reconfortantes vs. comer alimentos con un alto contenido nutricional.

Este es otra herramienta que puedes llevar a cabo e idealmente podemos encontrar alimentos nutritivos que también sean satisfactorios y reconfortantes.

5) Atiende tu plato.



Comer de manera distraída
vs. solo comiendo

Comer y al mismo tiempo ocuparte en otras cosas
"multi tasking", no permite el escuchar a fondo las
necesidades y deseos del cuerpo.

En tu próxima comida, intenta solo comer sin realizar
ninguna otra actividad, sin pantallas ni distracciones,
además de disfrutar de la compañía con la persona
que compartes una comida y una conversación.

6) Considera de dónde viene el alimento que consumes.



Teniendo en cuenta de dónde viene la comida vs. pensando en la comida como un producto final.

Muchos de nosotros ni siquiera consideramos de dónde viene una comida más allá del empaque del supermercado. Esto es una pérdida, porque comer ofrece una oportunidad increíble para conectarnos más profundamente con el mundo natural y el uno con el otro.

En esta Navidad has una pausa para considerar a todas las personas involucradas en la comida que ha llegado a tu plato, de los seres queridos (o tú mismo) que lo prepararon, o aquellos que almacenaron los estantes, o aquellos que plantaron y cosecharon los ingredientes, o aquellos que los apoyaron, es difícil no sentirse agradecidos si lo piensas de esa manera.



Sodio



Limita el sodio: ¿Sabías que muchos de los platillos típicos navideños pueden tener un alto contenido de sodio? Panes o cualquier tipo de bollería, aves preparadas como el pavo y el pollo y sopas enlatadas. Estos son tres alimentos comunes que pueden agregar un alto contenido de sodio a tu dieta.

Cuando compres ingredientes para preparar la comida festiva, compare las etiquetas y elija las opciones con la cantidad más baja de sodio.



Saborea el sabor : Use hierbas y especias, como romero y clavo, para dar sabor platos en lugar de sal o mantequilla.



Enjuagar: Cuando use frijoles o vegetales enlatados, drene y enjuague en un colador para eliminar el exceso de sodio.

Pavo u otra carne



Proteína: Busque los pedazos de carne magra como por ejemplo la carne blanca en el pavo, pollo o lomo de cerdo. Estos tienen menos grasa que las carnes más oscuras. Otra forma de reducir calorías y la grasa es quitar la piel de la carne.



Mantenga las porciones bajo control: El tamaño de una porción adecuada de carne es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas. Entonces, sé consciente de cuánto pones en tu plato.



Cuidado con el gravy: El pavo generalmente viene con salsa, esto puede agregar un exceso de grasa saturada, calorías y sodio a su consumo. Limite el gravy a una cucharada.

Aderezo



La porción importa: El aderezo debe ser un complemento de tu comida. Limite las porciones a aproximadamente 1/4 de taza o una cucharada.



Ojo con los aderezos: Diferentes marcas de aderezos comercializados como "saludable" o "light" contienen conservadores artificiales, alta cantidad de grasa, azúcar y sodio.

Afortunadamente, hay muchas opciones deliciosas de aderezo para ensaladas sin exceso de sodio, azúcar y aditivos artificiales. Por ejemplo se puede utilizar ingredientes naturales como el hummus (tahini) y el aguacate, y estos son una gran fuente de grasas monoinsaturadas que benefician tu salud.

Aperitivos



Evita un exceso de aperitivos: De esta manera te aseguras que todos tengan apetito para la comida navideña y mejor puedes ofrecer bocadillos más ligeros como un platillo de crudités, ensalada caprese, tacos de tortilla de jícama con camarón o algún marisco de preferencia.



Ve a la fiesta preparado/a: Si la fiesta es durante la hora de la comida, coma un desayuno saludable seguido a media mañana por un refrigerio alto en fibra, como una manzana y un pequeño puñado de almendras. Si la fiesta es en la noche, disfruta de un almuerzo lleno de proteínas como pescado a la parrilla o pollo con ensalada y por la tarde un refrigerio alto en fibra. Así no tendrás mucha hambre en la hora del evento navideño y será más fácil evitar comer en exceso.

Azúcares añadidos



Disfruta el postre de manera balanceada: Escoja un postre tamaño "bite size" o mitad de la porción del postre o comparte el postre.



Bebidas saludables: En lugar de refresco o té dulce, que puede agregar una gran cantidad de azúcar a su comida, opta por agua natural, jamaica, limonada o té endulzada con algún edulcorante.

Bebidas alcohólicas



Evitar tomar alcohol antes de la comida/cena: El alcohol bloquea las señales químicas en el cerebro que regulan la plenitud, lo que hace difícil saber cuándo ya estas satisfecho.



Mezclar con agua: Si se sirve alcohol, alternar cada vaso con un vaso de agua. Esto ayudará a reducir la sed mientras llenas tu estómago y así consumirás menos calorías.



Cuidado con las bebidas navideñas: Muchas bebidas navideñas como el chocolate caliente tienen mucha azúcar. Ten en cuenta qué más ha comido durante el evento podría ser mejor disfrutar estas bebidas en otro día.



La temporada de vacaciones se trata de pasar tiempo con familiares y amigos. Si tus vacaciones tradicionales solo giran en torno al exceso de comida, disminuye el riesgo de aumentar drásticamente de peso manteniéndote físicamente activo/a.

Prueba estas ideas:

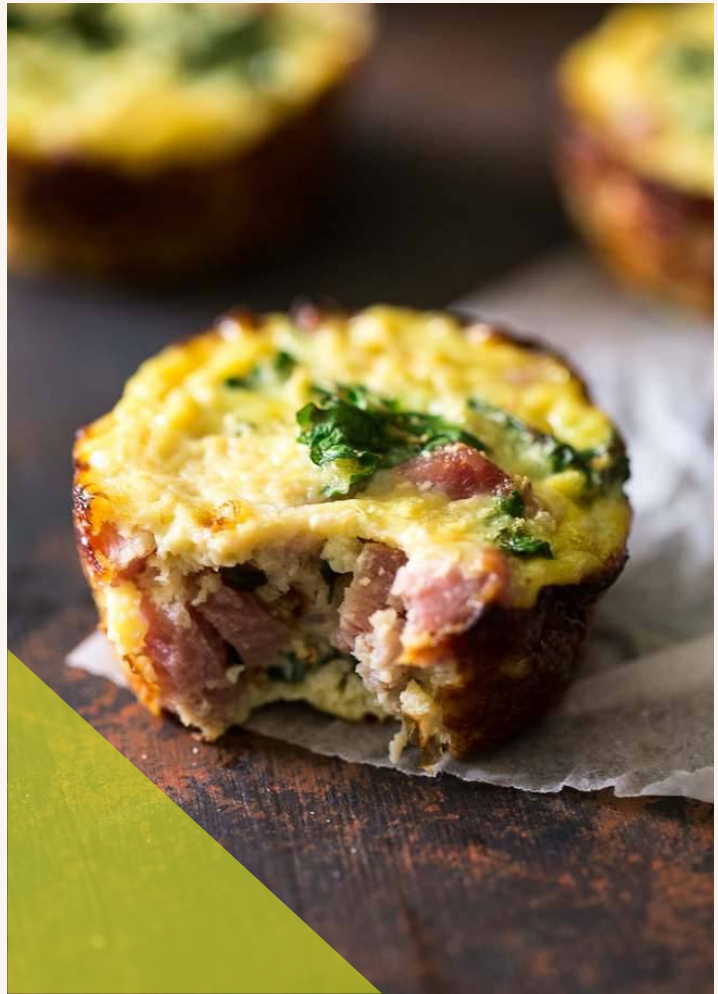


En lugar de dirigirte al sofá, dirígete afuera para tomar aire fresco. Caminar es una actividad que toda la familia puede hacer juntos.



Realiza alguna rutina de ejercicio antes de algún evento, esto compensará algunas de las calorías adicionales que puedes llegar a comer. Es más que probable que, si estás haciendo ejercicio, tienes un objetivo en mente entonces como resultado es posible que estarás más motivado/a para tomar decisiones más saludables y evitar deshacer ese duro trabajo.

Muffins de huevo, pavo y verduras



INGREDIENTES

- 1 taza de coliflor cortada en cuadritos pequeños
- 3 huevos
- 1 taza de kale o espinaca cortada
- 3/4 de taza de pechuga de pavo natural cortada en cuadros
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- 1 Precaliente su horno a 200 °C y rociar generosamente en un molde para muffins con aceite PAM. Dejar a un lado.
- 2 En un procesador de alimentos triturar la coliflor hasta que su textura se asemeje al arroz.
- 3 En un tazón grande, batir los huevos, agregar la espinaca o kale, la pechuga de pavo, el arroz de coliflor y sazone con una pizca de sal y pimienta. Mezclar bien.
- 4 Divida la mezcla en un molde para 6 muffins y luego hornee aproximadamente 20 minutos, cuando el huevo se vea listo.
- 5 Dejar enfriar y disfrutar

SALUDABLES

Ejotes salteados y prosciutto



INGREDIENTES

- *3 cucharadas de mantequilla*
- *50 gramos de prosciutto en pedazos*
- *1 cebolla partida en rodajas delgadas*
- *Medio kilo de ejotes*
- *Sal y pimienta*

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande a fuego medio, derretir 1 cucharada de la mantequilla.
2. Cuando la espuma comience a disminuir, agregar el prosciutto y la cebolla y
3. Cocinar hasta que el prosciutto esté crujiente, aproximadamente 3 minutos.
4. Retirar el prosciutto y la cebolla del sartén.
5. Agregar las 2 cucharadas restantes de mantequilla y dejarlas derretir.
6. Agregar los ejotes y saltear de 4 a 5 minutos.
7. Agregar el prosciutto y cebolla de vuelta al sartén e incorporar.
8. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Galletas tipo "shortbread" libre de gluten



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena
- 3 cucharadas de maicena
- 1 1/4 cucharadita de canela
- 1/3 taza de azúcar de coco
- 1/2 taza de mantequilla suavizada a temperatura ambiente
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Precalentar su horno a 350 °C y alinear una bandeja de horno con papel encerado.
2. En un tazón pequeño revolver la harina de avena, la maicena y la canela. Dejar a un lado.
3. Colocar el azúcar de coco en una licuadora y mezclar hasta que esté fina como polvo.
4. Batir el azúcar de coco y la mantequilla en un tazón grande, con una batidora eléctrica de mano, hasta que se combinen. Agregue el extracto de vainilla y batir a la velocidad más alta de la batidora durante 5 minutos.
5. Agregar la mezcla de harina en la mezcla de mantequilla un poco a la vez hasta que esté completamente mezclado. Batir a alta velocidad durante 5 minutos adicionales. La textura debe ser como la de un betún.
6. Transferir la masa en una bolsa de pastelería y presionar sobre la bandeja para hornear en bolas de aproximadamente 1 1/2 cucharada de altura, aplanarlas ligeramente.
7. Hornear hasta que estén doradas, alrededor de 10-12 minutos. Dejar enfriar. Nota: Se puede agregar chispas de chocolate o cualquier topping como nuez picada, arándanos o pistaches.



SANES

Centro Médico Especializado en Síndrome Metabólico

¿Te gustaría desarrollar hábitos saludables
para el año 2018?

!Acércate con nosotros!

Para más información visítanos en
www.sanesweb.com



22706969



sanescm