

COMIDA FESTIVA MÁS GRAVE QUE LA SALSA

VOLUMEN 9 | NUMERO 50 | ARCHIVO

POR TOSHI HIRANO, MS, ATC, CES

Muchos de nosotros estamos en medio de reuniones ininterrumpidas con familiares y amigos durante la temporada navideña, que probablemente se centran en comidas especiales con alimentos y bebidas festivas. ¿Qué tendría que decir su Especialista en Prevención de Lesiones en el lugar sobre los desafíos que enfrenta con sus elecciones de alimentos y hábitos alimenticios saludables? ¿Mantiene su rutina habitual de ejercicio?

Al comer 200 calorías más al día entre el Día de Acción de Gracias y el Día de Año Nuevo, podría engordar de 2 a 3 libras más en un periodo de 5 a 6 semanas. A pesar de la alegría de las festividades, los eventos cardíacos son **más probables** durante esta temporada debido a la falta de enfoque en la salud. Hablemos sobre lo que podemos hacer para mantenernos saludables Y disfrutar de las vacaciones.

HAZ UN PLATO COLORIDO

Si notas que en tu plato esta dominando los alimentos blancos y amarillos, no estás obteniendo los nutrientes que tu cuerpo realmente necesita en tus comidas navideñas. Haz tu plato más colorido agregando algunas frutas y verduras. Traer una bandeja de verduras prehechas a tu evento o cortar algunas manzanas y plátanos para una ensalada de frutas es una forma fácil de contribuir a la salud durante las vacaciones.



ESCANEA LO QUE HAY EN LA MESA

Antes de comenzar a poner comida en tu plato, echa un vistazo a lo que hay en la mesa para ver lo que quieres en lugar de cargar con cada plato que se ofrece. Si estás planeando la fiesta, pon los alimentos saludables en primer lugar. ¡De esa manera, tus invitados estarán más inclinados a cargar con cosas saludables!

MIRA LO QUE BEBES

Las calorías de las bebidas pueden acumularse rápidamente. Busca bebidas sin azúcar/calorías, agua y té. Las bebidas alcohólicas populares como la cerveza, el vino y otros cócteles tienen entre 150 y 225 calorías por porción. Si bebes alcohol, toma un vaso de agua entre bebidas. También evita el alcohol con el estómago vacío, ya que puede aumentar tu apetito y disminuir tu capacidad para controlar lo que comes.

COME DESPACIO

Cuando te enfocas en la comida, tiendes a comer en exceso. En lugar de eso, come despacio, concéntrate en la gente y disfruta de la conversación. Recuerda, tu cerebro necesita tiempo para darse cuenta de que estás lleno. Es una buena idea tomar un descanso de 10 minutos después de tu primer plato y disfrutar de la conversación, luego revisar tu apetito. Puedes darte cuenta de que estás lleno o de que sólo te queda un poco de espacio para el postre.



ENCUENTRA FORMAS DE HACER EJERCICIO

Apunta a 30 a 60 minutos de actividad física cada día para ayudarte a sentirte más saludable durante la temporada navideña. ¿Cómo podemos encajarlo entre todas las reuniones, compras y planificación de eventos? Dar un paseo con la familia antes o después de comer es una forma estupenda de hacer ejercicio y conectar con los amigos y la familia.

Comer durante las fiestas no tiene por qué ser todo reglas. ¡Disfruta durante la temporada, pero sé consciente de lo que tu cuerpo te dice, come algo verde y pasa un tiempo alegre! 

About Toshi Hirano, MS, ATC, CES || Toshi se licenció en la Universidad de Nebraska-Lincoln y obtuvo un máster en la Universidad del Norte de Iowa. Ha sido un Atleta Certificado desde 2009, trabajando principalmente en entornos universitarios y algunos entornos clínicos antes de comenzar su mandato con Work Right en 2023. Disfruta cocinando y pasando tiempo con su esposa, hija y perro.



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.