



¡VAMOS, CONCÉNTRATE!: LISTOS, PREPARADOS.. ¡A ROMPERLA!

POR EMMALEE GINN,
MS, LAT, ATC, EMT

La recuperación después de una larga jornada laboral implica algo más que simplemente desconectar mentalmente. También depende de tener la energía necesaria cuando el cansancio se hace presente y tomar decisiones se vuelve más difícil. En Work Right, lo vemos con frecuencia. Cuando no se planifican las comidas con anticipación, la recuperación se deja de lado en favor de la comodidad. Preparar las comidas ayuda a eliminar esa barrera al hacer que la alimentación sea parte de la rutina, y no otra tarea más que hacer cuando el día y ha terminado.

CERDO DESMENUZADO EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

Una comida que solemos recomendar para este propósito es una receta de cerdo desmenuzado magro cocinado a fuego lento. Es sencilla, se recalienta bien y sirve para varias comidas, lo que la hace ideal para personas con agendas apretadas y para quienes buscan una nutrición que favorezca la recuperación.

Ingredientes

- 2.5 libras de solomillo de cerdo (aproximadamente 2 solomillos medianos)
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de pimentón
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de caldo de pollo
- 1/2 taza de salsa barbacoa (si es posible, elegir una baja en azúcar o sin azúcar).

Instrucciones

1. Retire la membrana plateada del solomillo (opcional, pero recomendado para que quede más magro).
2. Mezcle el aceite de oliva y las especias. Cubra el cerdo con la marinada (si es posible, déjelo marinar toda la noche).
3. Coloque el cerdo en la olla de cocción lenta y vierta el caldo de pollo por encima.



4. Cocine a fuego lento durante 6-8 horas o a fuego alto durante 4-6 horas.
5. Desmenuce la carne con pinzas o tenedores, deje que absorba los jugos y luego mézclela con salsa barbacoa.

MITOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE COMIDAS, DESMENTIDOS.

Mientras que la olla de cocción lenta hace su trabajo, vamos a desmentir algunos mitos sobre la preparación de comidas que hacen que parezca más difícil de lo que realmente es.

MITO VS REALIDAD

Mito: Preparar las comidas con antelación significa comer lo mismo toda la semana.

Realidad: Preparar una sola proteína ofrece flexibilidad. La carne de cerdo desmenuzada se puede usar en sándwiches, tazones de arroz, tacos o acompañarla con verduras asadas. Una sola preparación puede servir para varias comidas diferentes.

Mito: La preparación de comidas tiene que ser rígida.

Realidad: Lo que mejor funciona es tener un plan flexible. Cuando la comida ya está preparada, se puede adaptar a los cambios de horario.

Mito: La preparación de comidas tiene que ser complicada para ser efectiva.

Realidad: Las comidas sencillas que disfrutas son mucho más propensas a garantizar una alimentación y recuperación constantes.

A menudo recomendamos pensar en términos de componentes en lugar de comidas completas. Preparar una proteína como cerdo desmenuzado permite combinarla con lo que ya se tiene a mano, reduciendo así la fatiga de tener que tomar decisiones al final del día. Esa constancia es importante. Las proteínas favorecen la reparación muscular, los carbohidratos ayudan a recuperar energía y tener la comida lista reduce el estrés cuando la recuperación debe ser la prioridad.

Reflexionar sobre el día es fundamental. Recuperarse implica prepararse para el siguiente. Cuando las comidas se planifican con intención, la nutrición se convierte en una parte discreta pero poderosa de la recuperación, favoreciendo la preparación para el día siguiente sin añadir más tareas a la lista de pendientes.

Emmalee Ginn, MS, LAT, ATC, EMT || Criada en Colorado, Emmalee se mudó a Iowa para estudiar en Central College y posteriormente obtuvo su maestría en Ciencias del Ejercicio (nutrición) en la Universidad Liberty. Su experiencia laboral abarca servicios de emergencias médicas, clínicas y deportes antes de incorporarse al sector industrial. En su tiempo libre, practica senderismo, salta la cuerda, toma fotografías y juega juegos de mesa.



Work Right 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.