Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo utilizar los alimentos como combustible

Si tiende a tener un bajón de energía al mediodía, la razón podría ser lo que comió a la mañana. Comer alimentos con alto contenido de azúcar puede darle un subidón de energía temporal al elevar rápidamente su nivel de azúcar en la sangre. Una vez que sus células absorban ese azúcar, se sentirá cansado y hambriento. Los estudios demuestran que el exceso de azúcar también contribuye a la depresión, al dolor en las articulaciones, a las enfermedades cardíacas y más.

Alimentos que energizan

Darle a su cuerpo el combustible que necesita puede ayudarle a mantener su energía y su estado de ánimo durante todo el día. En general, es mejor seguir una dieta balanceada que incluya vegetales, frutas, proteínas y granos integrales.

Dentro de esa dieta balanceada, estos alimentos le ayudarán a mantener un nivel de energía estable:

- **Carbohidratos complejos**, como avena, frutas y verduras.
- **Grasas saludables**, como frutos secos, pescado y aguacates.
- **Proteínas**, incluidos huevos, pollo sin piel, yogur griego y frijoles.

Consejos rápidos y asequibles para una mejor nutrición

Para comer más saludable no se necesita mucho tiempo o dinero. Pruebe estos consejos para ahorrar tiempo y dinero para mejorar su dieta:

- **Compre verduras congeladas.** Debido a que los productos congelados que compra en su supermercado local se congelan inmediatamente después de la cosecha, aún son ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Los alimentos congelados también duran más que los frescos y suelen ser menos costosos.
- **Duplique las cantidades de sus recetas.** Cuando tenga tiempo para cocinar, haga un lote doble. Use el resto para otra comida más adelante en la semana, o congele las sobras.
- **Haga una comida con bocadillos.** No tiene que "cocinar" en absoluto para tener una comida saludable que aumente la energía. Simplemente combine algunos bocadillos como frutos secos, verduras crudas, queso, fruta y fiambres bajos en sodio.

Guarde el azúcar para ocasiones especiales.

Puede darse algunos gustos, solo que no todos los días. ¡Guarde el azúcar para ocasiones especiales y disfrute de una comida saludable (y abundante en energía) en su lugar!

Darle a su cuerpo el combustible que necesita puede ayudarle a mantener su energía y su estado de ánimo durante todo el día.

1. https://www.webmd.com/diabetes/features/how-sugar-affects-your-body
2. https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-food-energy-boost
3. https://www.insider.com/guides/health/diet-nutrition/are-frozen-vegetables-healthy

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

6 sencillos consejos para una mejor nutrición

¿Le gustaría tener más energía, ser más productivo y sentirse más feliz? Dar un impulso a su nutrición podría ayudarlo a lograr las tres cosas.

Una mejor nutrición no significa necesariamente un cambio completo de su dieta. En su lugar, pruebe estos sencillos pasos para incorporar opciones saludables en su rutina actual.

1. **Haga intercambios inteligentes.** Sustituya el arroz blanco por integral y las golosinas azucaradas por frutas.

2. **Beba más agua.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las mujeres beban 2.7 litros y los hombres beban 3.7 litros de agua al día. Consumir suficiente agua es excelente para su nivel de energía, para la piel, articulaciones y más.

3. **Registre lo que come.** Revisar lo que ha comido durante un día o una semana puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables en el futuro.

4. **Cocine en casa con más frecuencia.** Pasar por el autoservicio de comida rápida es fácil. Pero la comida rápida suele tener un alto contenido de grasas, sodio y conservantes, y un bajo contenido nutricional. Cocinar (o simplemente "armar") las comidas en casa le da más control y también puede ahorrarle dinero.

5. **Tenga bocadillos saludables a la mano.** Piense en bocadillos saludables que realmente comerá y téngalos a mano en casa, en su automóvil y en el trabajo. Los frutos secos, las manzanas y las bananas son excelentes opciones de bocadillos que no necesitan refrigeración.

6. **Haga cambios.** Una gran clave para una dieta saludable es consumir una variedad de frutas, verduras y proteínas magras. Una forma de verlo es en términos de color: trate de consumir alimentos saludables en una variedad de colores todos los días.

Gradualmente, incluya más frutas, verduras y proteínas saludables en su dieta. En poco tiempo, la alimentación más saludable será un hábito y se sentirá mejor por ello.

1. https://www.health.com/nutrition/how-to-start-eating-healthy
2. https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/plain-water-the-healthier-choice.html

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Aprenda a confiar en sí mismo con la alimentación intuitiva

Tener una relación sana con la comida es importante para nuestra salud física y mental. Esa es una de las razones por las que muchas personas han recurrido a la alimentación intuitiva.

De acuerdo con la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación, la alimentación intuitiva se enfoca en confiar en su sabiduría interna para elegir alimentos que se sientan bien en su cuerpo, sin juzgar y sin la influencia de la cultura de la dieta. El objetivo es detener los ciclos de excesos seguidos de privaciones, y el autodesprecio que a menudo los acompaña, y desarrollar un enfoque más natural y compasivo hacia la comida y nuestros cuerpos.

Hay 10 principios de alimentación intuitiva. Se enfocan en:

- Rechazar la mentalidad de la dieta.
- Escuchar las señales de hambre (y saciedad) de su cuerpo.
- Redescubrir la satisfacción por la comida.
- Adoptar movimientos corporales que le hacen sentir bien.

En general, los expertos recomiendan centrarse en sus objetivos de salud, no en los objetivos de pérdida de peso o apariencia. Esto puede ayudarlo a desarrollar una relación más natural y positiva con la comida, el ejercicio y su cuerpo.

Tener una relación sana con la comida es importante para nuestra salud física y mental.

1. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db313.htm
2. https://www.cedars-sinai.org/blog/what-is-intuitive-eating.html
3. https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/what-does-intuitive-eating-mean

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

BARRITAS PROTEICAS CASERAS

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	25 minutos	10 barras

Ingredientes

VERSIÓN CON DÁTILES:

- 2.5 tazas (250 g) de copos de avena sin gluten certificados tradicionales; si no es necesario que no contengan gluten, use cualquier tipo de avena.
- 1 cucharada (36 g) de proteína en polvo sin gluten. Me gusta la proteína en polvo con sabor a chocolate Vega essentials, pero puede usar proteína de suero o su proteína en polvo favorita (vainilla o chocolate).
- 10 (150 g, sin hueso) dátiles Medjool blandos sin hueso.
- ¼ de taza (84 g) de sirope de arce puro.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla puro
- ¼ de cucharadita de sal kosher.
- ¼ de taza (2 onzas líquidas) de leche (de cualquier tipo) y más según sea necesario.
- 3 onzas de chocolate sin azúcar picado y derretido (opcional).
- 8 onzas de chocolate semiamargo picado y derretido (opcional, para cobertura).

VERSIÓN CON MANTEQUILLA DE MANÍ:

- 2.5 tazas (250 g) de copos de avena sin gluten certificados tradicionales; si no es necesario que no contengan gluten, use cualquier tipo de avena.
- 1 ½ cucharadas (54 g) de proteína en polvo sin gluten. Me gusta la proteína en polvo con sabor a chocolate Vega essentials, pero puede usar proteína de suero o su proteína en polvo favorita (vainilla o chocolate).
- ½ taza (40 g) de cacao en polvo sin azúcar natural o procesado en Holanda (se puede reemplazar con más proteína en polvo).
- ¾ de taza (192 g) de mantequilla de maní natural suave. He usado mantequilla de maní, mantequilla de almendras y mantequilla de castañas de cajú.
- ¼ de taza (84 g) de sirope de arce puro.
- ¼ de cucharadita de sal kosher.
- ¼ de taza (2 onzas líquidas) de leche (de cualquier tipo) y más según sea necesario.
- 3 onzas de chocolate sin azúcar picado y derretido (se puede reemplazar con 2 cucharadas más de mantequilla de maní + 1 cucharada de sirope de arce puro).
- 8 onzas de chocolate semiamargo picado y derretido (opcional, para cobertura).

Instrucciones

1. Cubra un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas o un molde para pan estándar de 9 pulgadas x 5 pulgadas con papel para hornear sin blanquear y déjelo a un lado.
2. Coloque la avena en un procesador de alimentos equipado con una hoja de acero y procese hasta convertirla en harina.
   - **VERSIÓN CON DÁTILES:** Agregue la proteína en polvo, los dátiles, el sirope de arce, la vainilla, la sal, 1/4 taza de leche y (opcional) el chocolate sin azúcar derretido.
   - **VERSIÓN CON MANTEQUILLA DE MANÍ:** Agregue la proteína en polvo, el cacao en polvo (o más proteína en polvo), la mantequilla de maní, el sirope de arce, la sal, 1/4 taza de leche y el chocolate sin azúcar derretido (o más mantequilla de maní y sirope de arce).
3. Procese hasta que la mezcla esté bien combinada y esté glutinosa (pero no pegajosa) al tacto. Agregue más leche por cucharadita y procese, solo lo necesario para que la mezcla alcance la consistencia adecuada. ***Si opta por no usar el chocolate sin azúcar derretido, tendrá que agregar más leche y las barras no se mantendrán tan firmes cuando se les dé forma.***
4. Transfiera la mezcla a la fuente preparada y presione firmemente en una capa uniforme, alisando la parte superior tanto como sea posible.
5. Cubra con papel para hornear y colóquelo en el refrigerador o congelador para que se enfríe hasta que esté firme (aproximadamente 1 hora en el refrigerador o 20 minutos en el congelador). Retire las barras de la bandeja y córtelas en 10 o 12 barras rectangulares del mismo tamaño.
6. Sumerja en el chocolate semiamargo derretido opcional para cubrir y deje reposar a temperatura ambiente hasta que cuaje.
7. Envuelva las barras individualmente en papel encerado y guárdelas en el refrigerador.

Información nutricional

Calorías	288
Grasa total	17 g
Colesterol	8 mg
Sodio	155 mg
Carbohidratos	29g
Fibra nutricional	6 g
Azúcar total	8 g
Proteína	13 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://glutenfreeonashoestring.com/homemade-protein-bars/

Registre lo que come

Lleve un diario de alimentos durante una semana. Revisar lo que ha comido durante un día o una semana puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables en el futuro.

Formulario para que complete el empleador

☐ Completé satisfactoriamente la actividad de Nutrición de la siguiente forma:

_____

_____

_____

Firma: _____ Fecha: _____

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Su actividad de bienestar

Registre lo que come

Lleve un diario de alimentos durante una semana. Revisar lo que ha comido durante un día o una semana puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables en el futuro.

Proporcionado por

Navigate

Cómo utilizar los alimentos como combustible

Dentro de esa dieta balanceada, estos alimentos le ayudarán a mantener un nivel de energía estable:

- **Carbohidratos complejos**, como avena, frutas y verduras.
- **Grasas saludables**, como frutos secos, pescado y aguacates.
- **Proteínas**, incluidos huevos, pollo sin piel, yogur griego y frijoles.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.