

Tres Consejos para la Alimentación Consciente durante las Fiestas



Las fiestas pueden ser una temporada estresante. Las emociones pueden confundirse con el hambre. Pruebe estos consejos de alimentación consciente para ayudar a prevenir la indulgencia excesiva y tener mucha energía durante las fiestas.

Refleje. Preste atención a su cuerpo para decidir si tiene hambre. ¿Tengo hambre? ¿Estoy enojado/a? ¿Me siento solitario/a? ¿Estoy cansado/a?



Tranquilícese. Antes de levantarse para servirse otra porción, espere 20 a 30 minutos. Hable con los demás en la mesa o beba un poco de agua. Esto les da tiempo a los mensajes cerebrales para alcanzar al estómago y le permite saber cuándo y si está lleno/a.

Coma usando los cinco sentidos. Dedique tiempo para apreciar la comida en su plato. Mire todos los colores, huela la comida con una respiración profunda, y pruebe pequeños bocados para notar los sabores, la temperatura, y las texturas.

Reduzca el estrés durante las fiestas cuando pase el tiempo con la familia y los amigos y menos énfasis en las calorías y las dietas.

Visite extension.illinois.edu/health para más información sobre la concientización y la resiliencia.

Fuente: Lisa Peterson, Educadora, Nutrición y Bienestar



¡Recuerde limpiar y desinfectar las encimeras!

La salmonela puede durar hasta 32 horas en una superficie.

Visite go.illinois.edu/clean ¡para aprender más!

Ensalada de Col Morada y Verde

Rinde 16 porciones

- 5 tazas de col morada rallada, lavada
- 1/2 taza de arándanos secos
- 2 manzanas Granny Smith grandes, lavadas, y finamente rebanadas
- 1/3 taza de nueces de nogal

Aderezo

- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 3 cucharadas de aceite de oliva



Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón. Mezcle las manzanas, la col, los arándanos, y las nueces de nogal en un tazón grande.
2. Combine el vinagre, el azúcar, y la mostaza de Dijon. Mientras bate, agregue el aceite de oliva.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre la ensalada. Cubra y refrigere por una hora.

Información Nutricional (por porción): 80 calorías, 4.5 gramos de grasa, 10 miligramos de sodio, 11 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 1 gramo de proteína

Aprenda cómo preparar su hogar para el invierno y ¡ahorrar dinero!



¡Escanee!



go.illinois.edu/winterize

Manejo del Estrés durante las Fiestas

Controlar el estrés puede ayudar el bienestar emocional, físico, social, y mental. Le ofrecemos algunas estrategias de afrontamiento para comenzar:



Manejo del Tiempo



Actividad Física



Relajar y Respirar



Sueño de Calidad



Hablar con Otras Personas

Escribir o discutir experiencias puede tener un impacto positivo en la salud y en el sistema inmunológico. Reprimir los pensamientos y las emociones puede ser estresante.

Recurso: Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar; Michelle Grocke, PhD, Especialista en Salud y Bienestar, MSU. Salud y Desarrollo Humano y Montana State University Extension "Positive Ways to Manage Stress."

¡Síguenos en las redes sociales!



@family.finances.food



@family.finances.food