DICIEMBRE DE 2022

Viva Bien, Trabaje Bien

Proporcionado por **Brady, Chapman, Holland & Associates**

Priorizar su bienestar emocional durante las fiestas

Si bien la temporada de fiestas y las fiestas de fin de año pueden ser una gran fuente de diversión, también pueden ser estresantes y afectar su bienestar emocional. Pasar por alto su bienestar emocional puede provocar cambios de humor y sentimientos de irritabilidad, desesperación y aislamiento.

Las fiestas pueden ser un momento estresante debido al mayor enfoque em la familia, el trabajo y el dinero.

Conforme se vayan acercando las fiestas, considere los siguientes consejos para ayudar a priorizar su bienestar emocional:

- **Practique hábitos saludables.** Mantener un horario de sueño constante y llevar una dieta balanceada le ayudará a tener suficiente energía física y mental para asumir sus responsabilidades y desafíos.
- **Siga una rutina.** Es importante mantener un horario diario tanto para el trabajo como para el tiempo personal. Tachar cosas de su lista de tareas pendientes también puede ayudarle a sentirse realizado cada día.
- **Disminuya el consumo de cafeína y alcohol.** Aunque el alcohol y la cafeína a menudo aparecen en las celebraciones, estas sustancias pueden provocar sentimientos de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.
- **Mantenga sus límites.** Su calendario puede llenarse rápidamente de eventos laborales, personales y sociales. Acostúmbrese a decir “no” y a reducir las actividades o tareas adicionales para no sentirse agobiado.
- **Incorpore actividades positivas.** Adquiera el hábito de cuidarse y realizar actividades que le hagan feliz. En un mes tan ajetreado, es esencial bajar el ritmo y dar prioridad al cuidado personal.
- **Reconozca los factores que desencadenan o alivian el estrés durante las fiestas.** Las presiones financieras y las demandas personales son factores desencadenantes comunes. El estrés puede hacer que recurra a calmantes nocivos y que caiga en hábitos poco saludables como fumar o beber.

Es esencial mantenerse en sintonía con sus sentimientos y cuidarse a sí mismo. Si tiene inquietudes acerca de su bienestar emocional, comuníquese con un profesional de la salud mental o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias llamando al 800-662-HELP (4357).

bch | BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES

When it Matters.

Cómo renovar sus recetas favoritas de forma saludable

La comida es parte de las tradiciones festivas, y su familia probablemente espere con ansias ciertas recetas. Afortunadamente, hay algunas formas de hacer que sus recetas festivas favoritas sean un poco más saludables. Considere los siguientes consejos para transformar sus recetas festivas:

- **Grasa**: para productos horneados, use la mitad de la mantequilla o aceite y reemplace la otra mitad con puré de manzana sin endulzar, puré de plátano o yogur griego.
- **Sal**: reduzca la sal de manera gradual para ver si puede notar la diferencia. Puede reducir la sal a la mitad si los productos horneados no requieren levadura.
- **Azúcar**: reduzca la cantidad de azúcar entre un tercio y la mitad. En su lugar, agregue especias como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica y nuez moscada, o saborizantes como vainilla o extracto de almendras para aumentar la dulzura.

Los intercambios saludables también pueden aumentar el valor nutricional de sus recetas clásicas. Póngale creatividad y experimente con otras formas de crear recetas saludables para sus tradiciones navideñas más queridas.

Alternativas dulces

Usar menos azúcar no significa que tenga que sacrificar el sabor de sus recetas clásicas para las fiestas. Considere los siguientes sustitutos del azúcar:

Stevia
Cambie 1 taza de azúcar por 1 cucharadita de stevia

Miel
Añada un cuarto de la cantidad de azúcar indicada.

Azúcar de coco
Use una taza de azúcar sin refinar por taza.

Caminar para reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Es probable que ya sepa que caminar es bueno para su salud, pero ¿cuánto necesita caminar diariamente para producir beneficios para la salud? Probablemente también haya oído que un objetivo de 10,000 pasos al día es bueno para usted. Sin embargo, ese número proviene de una campaña de marketing japonesa en lugar de una investigación médica.

Un nuevo estudio del Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt exploró cuántos pasos diarios debe dar una persona para promover una buena salud. La investigación estudió rastreadores de actividad física y reveló que caminar 8,200 pasos al día constituía el umbral a partir del cual una persona comienza a reducir significativamente su riesgo de desarrollar distintas enfermedades crónicas. Entre las afecciones crónicas específicas observadas estaban la obesidad, la apnea del sueño, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, los trastornos depresivos graves, la diabetes y la hipertensión arterial. El estudio también concluyó que caminar más pasos que el umbral sigue aumentando los beneficios demostrados de caminar.

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES
When it Matters.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Pechuga de pavo asada con romero, salvia y tomillo

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

Media pechuga de un pavo de 3 libras (con piel y huesos)
1 cebolla grande cortada en cuatro
1 zanahoria grande cortada en cuatro
1 cucharadita de salvia deshidratada
1 cucharadita de tomillo deshidratado
1 cucharadita de romero
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta (a gusto)
Caldo de pollo para bañar (opcional)

Preparación

1) Precaliente el horno a 400 °F.
2) Coloque la pechuga de pavo en una sartén con la cebolla y la zanahoria.
3) Mezcle las especias con el aceite de oliva. Frote el pavo con la mezcla de aceite de oliva.
4) Ase el pavo a 400 °F durante 15 minutos. Bañe con caldo de pollo (opcional).
5) Reduzca la temperatura del pavo a 350 °F y ase el pavo, bañando cada 20 minutos con jugos del sartén. Ase durante 1 hora y 15 minutos o hasta que un termómetro de carne registre 165 °F.
6) Coloque el pavo en una tabla de cortar y déjelo reposar durante 10 minutos.

Información nutricional
(cantidades por porción)

Calorías totales	213
Grasas totales	6 g
Proteínas	35 g
Sodio	67 mg
Carbohidratos	3 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate