

WELLNESS MINUTE

enero 2023

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

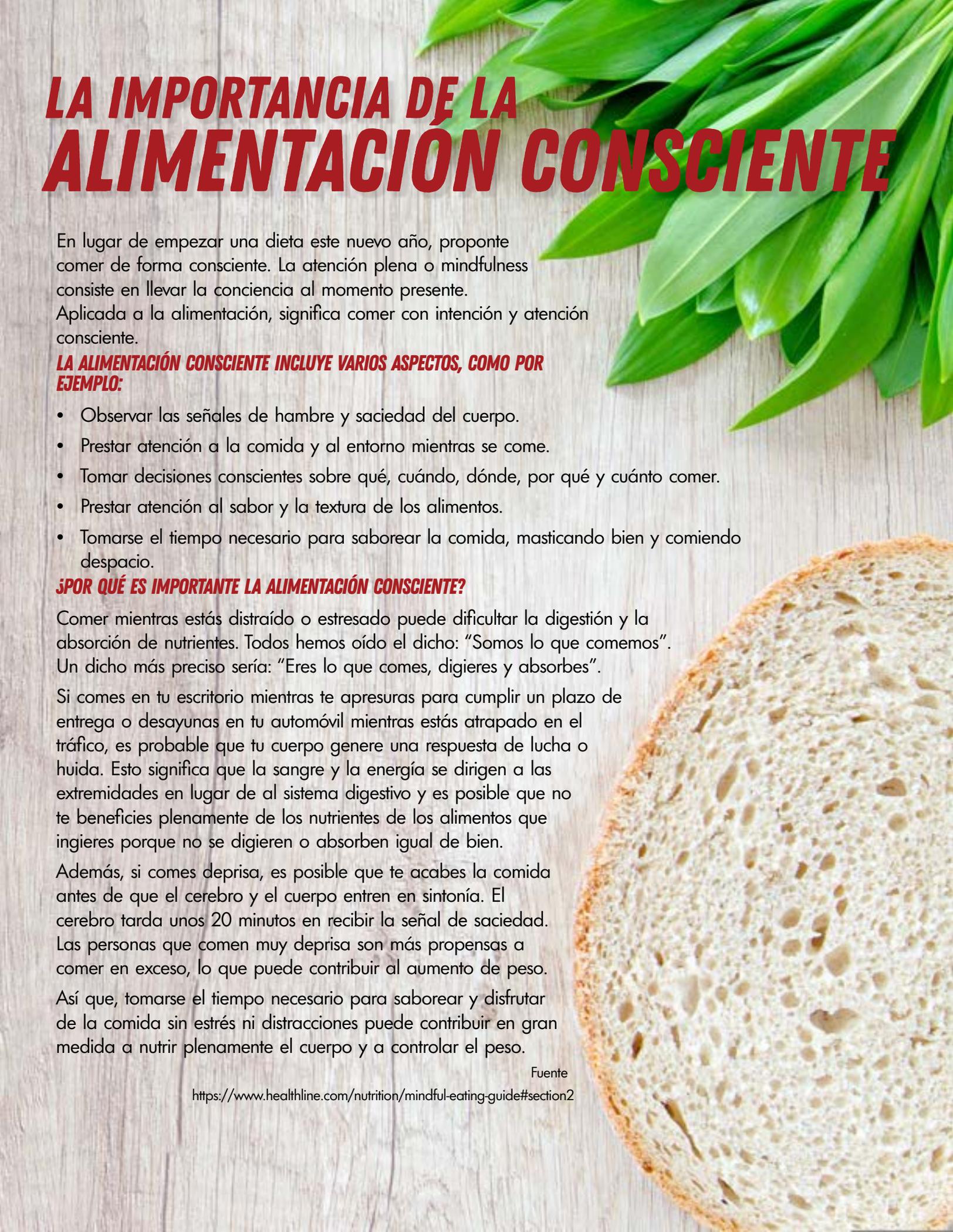
CÓMO PRACTICAR
LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

RECETA DEL MES

10 BENEFICIOS DEL
ENTRENAMIENTO DE FUERZA



LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



En lugar de empezar una dieta este nuevo año, proponte comer de forma consciente. La atención plena o mindfulness consiste en llevar la conciencia al momento presente.

Aplicada a la alimentación, significa comer con intención y atención consciente.

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE INCLUYE VARIOS ASPECTOS, COMO POR EJEMPLO:

- Observar las señales de hambre y saciedad del cuerpo.
- Prestar atención a la comida y al entorno mientras se come.
- Tomar decisiones conscientes sobre qué, cuándo, dónde, por qué y cuánto comer.
- Prestar atención al sabor y la textura de los alimentos.
- Tomarse el tiempo necesario para saborear la comida, masticando bien y comiendo despacio.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE?

Comer mientras estás distraído o estresado puede dificultar la digestión y la absorción de nutrientes. Todos hemos oído el dicho: "Somos lo que comemos". Un dicho más preciso sería: "Eres lo que comes, digieres y absorbes".

Si comes en tu escritorio mientras te apresuras para cumplir un plazo de entrega o desayunas en tu automóvil mientras estás atrapado en el tráfico, es probable que tu cuerpo genere una respuesta de lucha o huida. Esto significa que la sangre y la energía se dirigen a las extremidades en lugar de al sistema digestivo y es posible que no te beneficies plenamente de los nutrientes de los alimentos que ingieres porque no se digieren o absorben igual de bien.

Además, si comes deprisa, es posible que te acabes la comida antes de que el cerebro y el cuerpo entren en sintonía. El cerebro tarda unos 20 minutos en recibir la señal de saciedad. Las personas que comen muy deprisa son más propensas a comer en exceso, lo que puede contribuir al aumento de peso.

Así que, tomarse el tiempo necesario para saborear y disfrutar de la comida sin estrés ni distracciones puede contribuir en gran medida a nutrir plenamente el cuerpo y a controlar el peso.

Fuente

<https://www.healthline.com/nutrition/mindful-eating-guide#section2>

CÓMO PRACTICAR LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

El artículo principal destacaba las razones por las que la alimentación consciente es importante. Aquí nos centramos en cómo llevarla a la práctica. Recuerda que, como cualquier otra práctica, puede llevar tiempo cambiar este hábito, así que sé paciente contigo mismo mientras intentas hacer el cambio.



SER CONSCIENTE

- Fíjate en si tienes o no hambre de verdad. A veces comemos por razones distintas al hambre, como el estrés u otras emociones. Presta atención a tu cuerpo y pregúntate: "¿Tengo hambre o como para satisfacer otra necesidad?"
- Sintoniza con tu cuerpo y deja de comer cuando notes la sensación de saciedad.



PRESTAR ATENCIÓN A LA COMIDA

- Siéntate a comer en una mesa y come sin distracciones (esto incluye tu teléfono móvil).



MASTICAR BIEN

- Mastica bien los alimentos para que las enzimas de la saliva inicien el proceso digestivo.
- • Come lentamente para evitar comer en exceso.
- • Haz una pausa entre bocado y bocado (puede ser útil dejar el tenedor entre cada bocado).

Tomar decisiones saludables también es importante, pero elijas lo que elijas comer, ¡tómate el tiempo necesario para saborear y disfrutar plenamente de la comida!



POLLO A LA MOSTAZA DE DIJON Y EL MIEL DE MAPLE CON COLES DE BRUSELAS Y CALABAZA

Para 4 personas

Este sencillo plato en bandeja del horno es bajo en calorías, tiene un sabor delicioso, se ve elegante y es una gran comida de invierno.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva en spray
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 4 cucharadas de mostaza de Dijon, divididas
- 3 cucharadas de miel de maple puro, divididas
- 4 muslos de pollo grandes con hueso, sin piel y sin grasa
- 4 piernas de pollo sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- 12 onzas de coles de Bruselas, limpiadas y cortadas por la mitad
- 12 onzas de calabaza, pelada, sin semillas y cortada en cubos de $\frac{3}{4}$ "
- 6 ramitas de tomillo fresco
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 450 grados. Forrar una bandeja con papel de horno y rociar con aceite de oliva.
2. En un tazón pequeño, combinar la salsa de soja, 3 cucharadas de mostaza y 2 cucharadas de miel de maple.
3. Salpimentar el pollo y colocarlo en la bandeja.
4. En un tazón grande, combinar las coles de Bruselas, la calabaza, el tomillo y el aceite de oliva; sazonar con sal y pimienta. Colocar las verduras en la bandeja del horno en una sola capa alrededor del pollo.
5. Verter la salsa de Dijon y miel de maple sobre el pollo, dándole la vuelta para cubrirlo completamente, y verter la salsa restante sobre las verduras.
6. Hornear hasta que el pollo esté bien hecho y las verduras estén tiernas, unos 40 minutos. Mientras tanto, en un bol pequeño, batir el resto de la mostaza y la miel de maple.
7. Untar la mezcla sobre el pollo y hornear durante 5 minutos más hasta que se dore.

Referencia:

<https://www.purewow.com/recipes/dijon-maple-chicken-brussels-sprouts-butternut-squash>



10 BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Es la época del año en la que muchas personas se sienten motivadas para empezar a hacer ejercicio o retomar sus rutinas anteriores. Incluso si eres alguien que disfruta corriendo, con Zumba o con otras formas de cardio, también es importante incluir el entrenamiento de fuerza en tu rutina al menos dos veces por semana.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

El entrenamiento de fuerza también se denomina entrenamiento con pesas o entrenamiento de resistencia y consiste en el uso de la resistencia para desarrollar los músculos y la fuerza. Puede hacerse con pesas libres, máquinas de pesas, bandas de resistencia o con el propio peso del cuerpo. Las pesas libres pueden ser tan ligeras como 3, 5 o 10 libras si eres un principiante. Algunos ejemplos de ejercicios con el peso del cuerpo son las sentadillas, las flexiones, las dominadas, las planchas, etc.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

El entrenamiento de fuerza beneficia a la salud física y mental de 10 maneras diferentes:

1. Aumenta la fuerza y mejora el tono muscular, lo que no sólo da un buen aspecto, sino que también protege las articulaciones de las lesiones
2. Mejora la flexibilidad y el equilibrio, lo que ayuda a seguir siendo independiente a medida que uno va envejeciendo
3. Ayuda a controlar el peso, ya que quema calorías y puede aumentar el metabolismo
4. Previene el deterioro cognitivo a medida que uno se va haciendo mayor
5. Mejora la resistencia para que no te sientas cansado tan fácilmente
6. Previene el desarrollo de condiciones crónicas como enfermedades del corazón, diabetes, artritis, etc.
7. Ayuda a prevenir la depresión
8. Mejora la postura
9. Aumenta o mantiene la densidad ósea
10. Fortalece los tendones y ligamentos

Si aún no estás haciendo algún tipo de entrenamiento de fuerza, merece la pena que empieces. No tiene por qué ser un entrenamiento largo. Incluso sesiones de 10-15 minutos pueden ofrecer beneficios y siempre puedes ir progresando a partir de ahí.



Source:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/resistance-training-health-benefits>



Wellness-Connect
Powered by Allura Health
4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

Nacimiento Nacional Mes de la Prevención de Defectos

El Comité de Educación y Alcance de NBDPN ha desarrollado materiales y recursos para ayudar al personal del programa estatal y a otras personas interesadas en generar conciencia durante el Mes Nacional de Prevención de Defectos Congénitos.
www.nbdpn.org