

Viva Bien, Trabaje Bien

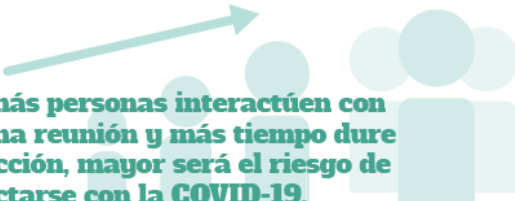
Diciembre de 2020

Proporcionado por Equipo de Salud y Bienestar de IKON Group



Cómo celebrar las fiestas de manera segura durante la pandemia de COVID-19

Esta es la temporada para planificar las fiestas. Sin embargo, las reuniones de familiares y amigos, las fiestas multitudinarias y los viajes pueden poner a los estadounidenses en un mayor riesgo de contraer la COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que considere cuidadosamente el riesgo de propagación de las celebraciones navideñas presenciales.



Cuanto más personas interactúen con usted en una reunión y más tiempo dure esa interacción, mayor será el riesgo de infectarse con la COVID-19.

Varios factores contribuyen al contagio de la COVID-19 en entornos grupales, entre ellos el grado de propagación del coronavirus en la comunidad, el lugar del evento, la duración del mismo, la cantidad de asistentes y los lugares de donde provienen los asistentes. También es importante considerar el comportamiento de los asistentes, tanto antes de la reunión como durante la celebración.

Antes de una reunión

Si decide asistir en persona a un evento, tenga en cuenta los siguientes consejos antes de la reunión:

- Verifique si el anfitrión ha tomado medidas para prevenir la propagación del coronavirus.

Lleve suministros adicionales como mascarillas, pañuelos de papel y desinfectante para manos a base de alcohol.

- Evite el contacto con personas que no convivan con usted en su hogar durante 14 días antes de la reunión.

Además, es importante que se quede en su casa si no se siente bien o tiene un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la COVID-19.

Durante una reunión

Tenga en cuenta los siguientes consejos de los CDC para reducir su riesgo de estar expuesto a la COVID-19, contraerla o contagiarla durante un evento en persona:

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies (unos dos metros) de las personas con las que no convive y tenga en cuenta las áreas donde puede ser más difícil hacerlo, como los baños y las áreas para comer.
- Lleve puesta una mascarilla en todo momento cuando esté cerca de personas que no vivan en su hogar.
- Limite el contacto con superficies que se tocan comúnmente o con elementos compartidos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Si desea celebrar las fiestas de la manera más segura posible este año, considere celebrarlas virtualmente o con miembros de su hogar.





Calabaza horneada picante

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- aceite vegetal en aerosol
- 1 calabacín
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de jengibre

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400 °F.
- 2) Cubra la bandeja para hornear con aceite vegetal en aerosol.
- 3) Lave la calabaza. Córtele por la mitad a lo largo y retire las semillas. Corte la calabaza en rebanadas de media pulgada (1,3 cm, aproximadamente).
- 4) Coloque la calabaza en la bandeja para hornear. Espolvoree con sal.
- 5) Derrita la margarina a fuego lento en una cacerola pequeña.
- 6) Agregue azúcar morena, canela, nuez moscada y jengibre a la cacerola.
- 7) Esparza la mezcla de margarina sobre la calabaza.
- 8) Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que esté tierna.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	122
Grasas totales	6 g
Proteínas	1 g
Sodio	91 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	7 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)

Transforme sus recetas de horneado para las fiestas

La comida es parte de las tradiciones navideñas, y su familia probablemente espera con ansias ciertas recetas. Afortunadamente hay algunos sustitutos simples para hacer que sus recetas favoritas para las fiestas sean un poco más saludables.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para transformar sus recetas sin sacrificar el sabor:

- **Grasa:** para productos horneados, use la mitad de la mantequilla o el aceite y reemplace la otra mitad con puré de manzana sin endulzar o puré de banana.
- **Sal:** si los productos horneados no requieren levadura, puede reducir la sal a la mitad.
- **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.

Póngale creatividad y experimente con otras formas de crear recetas saludables para sus tradiciones navideñas más queridas.

Sustitutos del azúcar saludables

Quizás se sorprenda al descubrir que los productos horneados para las fiestas siguen sabiendo bien con menos azúcar. Además de reducir la cantidad de azúcar que agrega, considere estos sustitutos del azúcar:



Endulzantes naturales

use miel o jarabe de arce agregándolos a un cuarto de la cantidad de azúcar indicada y adaptándolos al gusto.



Azúcares sin refinar

pruebe a sustituir el azúcar de caña, el azúcar de coco o el azúcar de dátil, usando una taza de estos por cada taza que indicara la receta.



Stevia

cambie 1 taza de azúcar por 1 cucharadita de stevia. Este dulce sustituto funciona bien en recetas que requieren edulcorantes secos.

¿Está bebiendo suficiente agua?

Para evitar la deshidratación, debe beber cantidades adecuadas de líquido. La deshidratación puede aumentar el riesgo de enfermedades y causar problemas de salud, como fatiga y debilidad muscular. Según las nuevas pautas, los hombres deben beber aproximadamente 3.7 litros (15 ½ tazas) de líquidos por día, y las mujeres necesitan unos 2.7 litros (11 ½ tazas). Recuerde que el contenido de agua de los alimentos que come también cuenta.

Necesita obtener suficiente agua para que su cuerpo funcione de la mejor manera. Haga que el agua sea su bebida preferida y tenga en cuenta estos consejos simples para ayudar a alcanzar su ingesta diaria de agua:

- Beba un vaso de agua con cada comida y entre cada comida.
- Hidrátese antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Lleve una botella de agua reutilizable con usted a la que tenga fácil acceso durante el día.
- Elija agua con gas en lugar de bebidas alcohólicas o refrescos.