

Diciembre 2023

Viva Bien, Trabaje Bien



Cómo manejar el estrés financiero durante las fiestas

Si la temporada de compras navideñas te estresa, no estás solo. Una investigación realizada por la empresa de servicios financieros Bankrate reveló que más de la mitad (54%) de los compradores navideños esperan sentirse agobiados financieramente en esta temporada navideña, ya que anticipan altos costos generales.



Si bien los consumidores estadounidenses ya no enfrentan niveles de inflación como los de la temporada navideña del año pasado, todavía están preocupados por los costos. Bankrate estima que el 87% de los compradores navideños planifican utilizar al menos una estrategia de ahorro de dinero, como:

- Comprar menos artículos
- Buscar más cupones o rebajas
- Comenzar con anticipación las compras navideñas
- Comprar marcas más económicas
- Hacer regalos o manualidades

- Comprar más artículos usados o de segunda mano

La ansiedad financiera y el estrés pueden ser desgastantes. Tenga en cuenta estos consejos de Bankrate para manejar el estrés financiero y la ansiedad inducidos por las fiestas:

- Discuta formas de bajo costo para celebrar con familiares y amigos.
- Siéntase cómodo diciendo no a los gastos adicionales.
- Establezca un presupuesto realista para los gastos de las fiestas.
- Haga listas de la compra.
- Descargue aplicaciones para obtener recompensas, descuentos y reembolsos en efectivo.
- Practique la atención plena cuando se sienta estresado.
- Disfrute de la alegría y practique el autocuidado.

Si siente mucho estrés, considere hablar con un profesional de la salud mental para que le oriente y le apoye.



Alimentación festiva consciente

La temporada navideña a menudo significa más fiestas y reuniones, y una gran cantidad de comida y bebidas festivas. Sin embargo, practicar la alimentación festiva consciente puede ayudarlo a saborear la temporada sin exagerar. Este enfoque saludable fomenta la concentración en la preparación y el consumo de alimentos en un entorno libre de distracciones. Pensar en la comida puede hacerte más consciente de tus señales de hambre y saciedad. La alimentación consciente ofrece ventajas para la salud física y mental, tales como:

- Mejor reconocimiento de las señales corporales
- Prevención de comer en exceso
- Opciones de alimentos más saludables
- Reducción del estrés
- Pérdida de peso

La alimentación consciente no significa evitar comer sus comidas navideñas favoritas. Se trata simplemente de dar más conciencia y disfrute a su comida. Además, concéntrese en el aspecto social de las reuniones y en participar en conversaciones significativas. Al practicar la alimentación festiva consciente, puede disfrutar de la temporada y crear recuerdos duraderos. Comunícate con un dietista si necesitas orientación sobre la alimentación consciente.

Tu lista de verificación de alimentación consciente

Honra tus señales de hambre y saciedad.

Tome pequeños bocados y mastique lentamente.

Limite las distracciones mientras come.

Usa los cinco sentidos mientras comes.

¿Cuándo es el mejor momento para hacer ejercicio?

Un nuevo estudio publicado en la revista *Obesity* exploró el mejor momento del día para hacer ejercicio y obtener beneficios para la salud. Los hallazgos sugieren que hacer ejercicio entre las 7 y las 9 a.m. es lo mejor para controlar el peso. Los que hacían ejercicio por la mañana tenían un índice de masa corporal y una circunferencia de cintura más bajos que los que hacían ejercicio más tarde en el día.

Aunque esta nueva investigación destacó el mejor momento del día para hacer ejercicio, es importante tener en cuenta que hacer ejercicio en cualquier momento del día es beneficioso. Los expertos en salud dicen que un mejor sueño, la salud mental, la salud cerebral y la salud fisiológica también son beneficios importantes del ejercicio. Al final, la constancia es clave con el ejercicio. El tipo de ejercicio o cuándo se realiza no es tan importante como realizar constantemente 150 minutos de actividad física de intensidad moderada y dos días de actividades de entrenamiento de fuerza. Como siempre, hable con su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 4 muslos de pollo de 6 onzas con hueso
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 naranja (cortada en rodajas para decorar)

Preparación

1. Precalienta el horno a 425 F.
2. Para cortar el pollo, coloque los muslos de pollo sobre la tabla de cortar, con la piel hacia arriba. Presione el pollo hacia abajo para expulsar el exceso de grasa. Use un cuchillo afilado para cortar el exceso de grasa.
3. Mezcle el pollo, el orégano, el comino, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra en un bol. Continúe con el siguiente paso, o cubra y refrigere durante la noche.
4. Coloque el contenido del bol en la bandeja para hornear y transféralo al horno.
5. Hornee durante aproximadamente 1 hora hasta que esté cocido y bien dorado.
6. Sirve de inmediato.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	231
Grasa total	15 g
Proteína	22 g
Sodio	376 mg
Carbohidratos	1 g
Fibra dietética	0 g
Grasa saturada	4 g
Azúcar total	0 g

Fuente: MyPlate