**Comer de forma consciente durante las festividades**

A picture containing indoor, table, banana, sitting

Description automatically generatedEntre las sobras del pastel el día de Acción de Gracias, las cenas festivas, las delicias que le ofrece su vecino y las golosinas en el trabajo, puede que empiece a sentir que hay dulces donde quiera que vaya. Una forma de evitar comer demasiados alimentos azucarados o con alto contenido de grasa es practicar una mayor conciencia a la hora de comer.

¡La comida es una parte importante de las festividades de fin de año! Hace que la gente se reúna y forma parte de muchas tradiciones festivas. No se pierda la alegría que trae la comida restringiendo estrictamente ciertos alimentos.

¡Comer de forma consciente es una forma mucho más sencilla de comer sano y evitar el aumento de peso indeseado durante las festividades!

**Los fundamentos de comer de forma consciente**

El ser consciente nos hace prestar atención a la comida. ¿Se ha sorprendido de lo rápido que se comió un tazón de palomitas mientras veía una película? Esto puede suceder cuando no se presta atención a lo que se está comiendo.

Aquí hay algunos pasos para ayudarle a comer de manera consciente durante esta temporada festiva.

**Reflexione:** Antes de comer, reflexione sobre la pregunta "¿Realmente tengo hambre?". A veces comemos por aburrimiento o porque hay algo de comer en frente de nosotros. Si hay algo que parece sabroso, pero no tiene hambre, ¡guárdelo para más tarde!

Ejemplo: Si un compañero de trabajo trae golosinas a la oficina, llévese una a su escritorio y luego cómasela cuando tenga hambre.

**Evalúe:** Cuando tenga comida frente a usted, tómese un momento para pensar en ello. Piensa en cómo se ve, cómo huele, y si es algo que realmente quiere comer. Pregúntese cómo le hará sentir la comida: ¿bien, feliz, mal, enfermo?

**Vaya lento:** ¡Más lento! Tómese el tiempo para realmente saborear la comida. Colocar el tenedor o la cuchara sobre la mesa después de cada 1 o 2 bocados hace más fácil saber cuándo se está lleno.

**Saboree:** ¡Disfrute cada bocado! Piense en los sabores y la textura.

**Pare:** Cuando esté lleno, pare de comer. Puede parecer obvio, pero a menudo sentimos la necesidad de comer todo lo que hay en el plato. En su lugar, empiece con porciones más pequeñas y sírvase más comida en la medida que lo necesite. Siempre puede poner las sobras en la nevera si no vacía su plato.

¡Ser consciente también se aplica a la actividad física! Elija ejercicios que hagan que su cuerpo se sienta bien y le traigan alegría. Póngase la meta de estar físicamente activo 30 minutos cada día durante las festividades.

**¡Que tenga unas felices y sanas festividades!**

Adaptado de: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/mindful-eating-savor-the-flavor>

Fuente de la fotografía: pixabay.com

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente: dinnertonight.tamu.edu

¿Cómo va a añadir las frutas a su fiesta navideña? ¡Pruebe esta sabrosa receta de peras de temporada! Puede que se encuentre cantando: "...y una perdiz en un peral!" Las peras están en temporada durante los meses de invierno, lo que significa que están en su pico de sabor y por lo general a la venta.

**Peras asadas con avena y nueces desmenuzadas**

A box filled with different types of food

Description automatically generatedPorciones: 8 porciones

**Ingredientes**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 | Peras |
| 1 | cucharada de aceite de oliva |
| ¼ | taza de avena laminada |
| ¼ | taza de nueces o almendras, picadas |
| 2 | cucharadas de pasas de uva |
| 2 | cucharadas de azúcar moreno |

Fuente de la foto: dinnertonight.tamu.edu

**Instrucciones**

1. Corte las peras por la mitad quitándoles el corazón y colóquelas con la pulpa hacia arriba en una bandeja para hornear sin engrasar.
2. Con una brocha aplique el aceite de oliva a la pulpa de las peras, y hornéelas a 350 grados durante 10 minutos
3. Mientras las peras se cuecen, combine la avena, las nueces, las pasas y el azúcar moreno en un tazón hasta que queden bien mezclados.
4. Saque las peras del horno y distribuya uniformemente la cobertura entre las mitades de las peras.   
   Hornee en el horno durante 5 minutos más. ¡Sáquelas del horno y disfrútelas!

**Nutrientes por porción:** 175 calorías, 8 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 2 g de proteínas,   
27 g de carbohidratos, 6 g de fibra alimentaria, 18 g de azúcares totales y 3 mg de sodio

**Costo total por porción:** $$$$