



Alimentación saludable para familias ocupadas

Comer sano puede ser desafiante y abrumador, especialmente cuando se trata de equilibrar el trabajo, las necesidades familiares y la vida social. Si bien podría parecer más fácil ir al autoservicio más cercano o comprar alimentos empaquetados y precocida, estos tipos de alimentos, a menudo, están llenos de azúcares añadidos y grasas trans. Sin embargo, algunos cambios fáciles en su estilo de vida pueden hacer que las comidas y los bocadillos saludables sean una opción fácil de elegir.

Primero, elija sus recetas

Elija un día de la semana o cada dos semanas, cuando sepa que tendrá algunas horas libres para elegir recetas, ir de compras y, luego, "preparar sus comidas".

Comience seleccionando tres o cuatro recetas simples y que vayan a durar toda la semana; esto no debería llevar más de 15 minutos. Cuando elija recetas, pruebe y escoja aquellas que incluyan al menos dos verduras. Pinterest y Foodgawker.com son excelentes recursos para encontrar recetas. Hay miles de recetas diferentes disponibles, y la herramienta de búsqueda hace que sea fácil encontrar opciones para satisfacer todas las necesidades alimentarias.

Aquí, hay algunas ideas de comidas y bocadillos fáciles que pueden ayudarle a comenzar:

- Sopa en olla de cocción lenta, guisos, chille con carne
- Verduras asadas en la sartén y proteínas (pollo o pescado)
- Huevos duros
- Salteados
- Verduras y hummus

Una vez que tenga las recetas, puede ser beneficioso que escriba sus comidas semanales en una agenda.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Ahora, compre sus ingredientes

Basado en las recetas elegidas, haga una lista de los alimentos que necesitará y vaya a la tienda. Tener una lista de compras asegurará que solo compre lo que necesita y evitará que pierda el tiempo vagando sin rumbo. Esto le ahorrará dinero y tiempo.

Cuando vaya de compras, una buena regla de oro es comprar en el perímetro de la tienda. El perímetro es donde encontrará frutas y verduras frescas, carne, pescado y huevos. Para ayudar a agilizar la preparación de sus comidas en el hogar, puede optar por comprar frutas y verduras precortadas. La mayoría de supermercados tienen productos ya picados como calabazas, camotes, nabos, brócoli, coliflor y melones. Algunas tiendas también venden ajo pelado, arroz de coliflor, judías verdes listas para el microondas y cebollas picadas congeladas. Tener su congelador con frutas y verduras congeladas también puede ahorrarle tiempo en esas semanas en las que no tiene tiempo para ir al supermercado.

¡Hora de cocinar!

Ahora, puede comenzar a preparar los alimentos que necesitará para preparar sus recetas. Corte las frutas y verduras que no estaban precortadas, hiérvalas al vapor o áselas, y cocine granos como el arroz o la quinua. Esto acelerará el proceso de cocción cuando desee preparar comidas para su familia. Considere duplicar la receta para tener sobras que, luego, puede empacar para el almuerzo o comer en la cena otro día de la semana.

Lea la lista de ingredientes

Para esas ocasiones en las que no podrá planificar sus comidas para la semana, asegúrese de leer la lista de ingredientes en productos preparados previamente. Debería poder pronunciar todo en la lista y tener una idea general de lo que es cada ingrediente. Intente evitar los azúcares añadidos y manténgase alejado de cualquier producto con grasas trans.

Conviértalo en un asunto familiar

Tomar decisiones saludables para usted y su familia requiere algo de tiempo y planificación, pero involucrar a toda la familia puede hacer que el proceso sea menos abrumador. Sea creativo con las comidas, haga que sus hijos ayuden a elegir las recetas y que participen en las compras y el proceso de cocinar. De esta manera, ¡se puede convertir en una actividad familiar divertida!

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

¿Cuántas horas de sueño necesita realmente?

Permanecer despierto durante horas tratando de conciliar el sueño, despertarse varias durante de la noche, esforzarse para mantenerse despierto o levantarse temprano para trabajar más: todas estas son experiencias comunes. Nuevos estudios muestran que, en promedio, los adultos no duermen tanto como se recomienda para tener una buena salud. Todos saben que se debe dormir ocho horas por noche, pero ¿qué tan cierto es esto? A continuación, examinaremos la importancia de dormir lo suficiente, lograr un sueño de calidad y cómo mejorar su sueño.

Horas de sueño para los viejos y los jóvenes

La cantidad de sueño que necesita depende de su edad y disminuye a medida que envejece. Los bebés necesitan dormir más y, a medida que los niños crecen, comienzan a tener cada vez menos horas de sueño. Generalmente, los adultos sanos necesitan entre **siete y nueve** horas de sueño ininterrumpido y, a menudo, no lo obtenemos, ya que muchos adultos informan que solo duermen entre cinco y seis horas por noche. Los adultos mayores, a partir de los 65 años, comienzan a necesitar un poco menos de sueño, pero aún así normalmente requieren de siete a ocho horas de sueño.

Despertarse a menudo, permanecer despierto

Nuevos estudios sugieren que levantarse una y otra vez durante la noche es tan perjudicial para su salud y su estado de ánimo como dormir menos horas en general. Esto significa que incluso si ha dedicado ocho horas de su noche a "dormir", si se despierta mucho, no ve los beneficios de dormir bien e, incluso, puede estar sufriendo algunos de los síntomas negativos de no dormir lo suficiente.

Dormir mal implica estar de mal humor

Si duerme muy poco los días en los que necesitaba levantarse muy temprano para viajar o porque se quedó despierto hasta tarde para terminar una tarea, es probable que note que su estado de ánimo se ve afectado de forma negativa. Puede estar irritable, muy sensible y emocional, y tener menos paciencia de lo normal. Si bien estos efectos en su estado de ánimo son evidentes, su estado de ánimo también se ve afectado cuando no duerme lo suficiente a diario, incluso si es un poco menos de lo que realmente necesita. La falta de sueño se acumula y puede afectar su estado de ánimo diario de forma negativa e incluso provocar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

Los mejores consejos para dormir mejor

Ahora que comprende la importancia del sueño ininterrumpido y sólido, ¿cómo se asegura de que realmente lo esté obteniendo? Existen algunos pasos muy fáciles y efectivos que puede tomar para mejorar su sueño. Todos estos se incluyen en lo que se conoce como **higiene del sueño**: un conjunto de hábitos que puede cumplir para dormir mejor y por más tiempo.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Cumpla con un horario: ir a la cama y levantarse a la misma hora cada día permite que su cuerpo se adapte al ritmo. Trate de seguir el horario a diario y si se acuesta tarde o duerme el fin de semana, solo debería variar por un margen de aproximadamente una hora.

Tenga lista su cama: haga que el espacio donde duerme sea un espacio destinado realmente a dormir. Minimice la cantidad de tecnología que está cerca de su cama, lo que incluye teléfonos móviles, tabletas, computadoras y TV. Trate de no hacer otras cosas en la cama, como trabajar o mirar películas.

Elimine las distracciones antes de acostarse: una hora antes de irse a dormir, deje de enviar correos electrónicos y mensajes de texto, y de revisar las redes sociales. Trate de no mirar ningún programa de televisión de suspenso o emocionante. Todo esto es estimulante y hará que sea más difícil conciliar el sueño.

Haga ejercicio temprano y con frecuencia: el ejercicio regular mejora mucho su sueño. Sin embargo, termine al menos 90 minutos antes de acostarse o puede despertar a su cuerpo y hacer que quedarse dormido sea más difícil.

Cree un ritual relajante antes del sueño: puede ser tomar un baño, leer un libro o encender una vela. Cree un conjunto de acciones que le abran paso al descanso y a la relajación antes de acostarse.

Aunque es muy común, el mal sueño no necesita ser una realidad dada. Implementar de las sugerencias anteriores requiere atención y disciplina, pero se ha comprobado que mejorarán el tiempo y la calidad de su sueño. Si aún se da cuenta de que se despierta constantemente o no consigue quedarse dormido, es posible que tenga una condición de sueño más grave y debería hablar con un profesional médico para asegurarse de que está en el camino hacia el mejor sueño posible.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Cuatro formas de aumentar la felicidad dentro y fuera del trabajo

¿Sabía que puede adoptar un enfoque dinámico para aumentar la felicidad y la resiliencia a través de la psicología positiva? Aproveche la psicología positiva y haga que su vida sea más satisfactoria, ¡ahora! [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Redacción profesional y protocolos de correos electrónicos

8 de marzo de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registrarse](#)



Manejo del estrés en centros de llamadas

22 de marzo de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registrarse](#)