

# Felices y Saludables Fiestas

Controlando el estrés durante las vacaciones

## Tenga Muy Felices y Saludables Fiestas

Las fiestas de fin de año son maravillosas, pero también son un asalto a la salud. Por lo general estamos demasiado ocupados para hacer ejercicio y cocinar comidas saludables; también tenemos los bondadosos y bien intencionados compañeros de trabajo, amigos y familiares que nos ofrecen sus golosinas caseras; la fiesta en la oficina está repleta de comida deliciosa, dulces y alcohol; y el estrés de reuniones familiares puede agotar la energía necesaria para saltar sobre esos obstáculos.

El boletín de este mes está totalmente enfocado en pasar esta época de fiestas con buena salud, felicidad y con su cintura intacta. En primer lugar vamos a tratar de las posibles consecuencias—el mal humor, la dieta arruinada y la falta de ejercicio pueden ser efectos retrasados del aumento de estrés.

section **01**

### Su Actividad para Diciembre: Maneje el Estrés y Mantenga un Peso Saludable

Tenga presente consejos útiles para disfrutar la compañía de sus amigos y familiares. También puede vigilar su peso toda la semana y mantener control de su dieta.



## No Permita que el Estrés de la Temporada de Fiestas le Haga Daño

### Mantenga su rutina normal

Duerma bien, haga sus ejercicios y cuide su dieta. Eso lo ayudará a sentirse en control y tendrá un enorme impacto totalmente positivo sobre el estrés.

### No haga demasiados compromisos

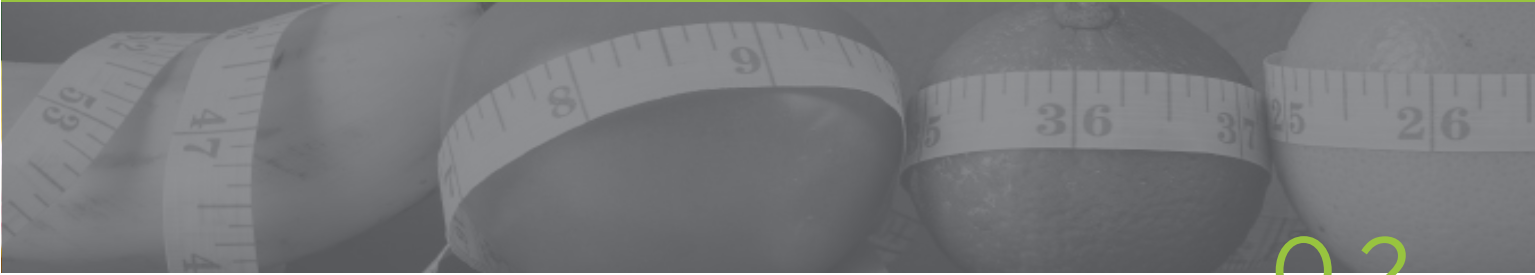
El extenderse con demasiados compromisos no le hace ningún favor a nadie. Siéntase a gusto y disfrute los momentos agradables que pasará con sus amigos y familiares asumiendo solamente aquellos compromisos que puede cumplir.

### Manténgase dentro de su presupuesto

Rondas adicionales de bebidas y arranques de generosidad se suman a toda prisa. ¡Determine de antemano hasta cuánto puede gastar y aténgase a su decisión!

### Reconozca cuando necesita ayuda

No es ninguna vergüenza el sentirse abrumado. Los problemas de salud relacionados con el estrés, como por ejemplo la depresión siempre empeoran cuando nos falta tiempo para todo lo que tenemos que hacer y eso trae nuevos factores de estrés. ¡Si necesita tomarse un descanso y pedir ayuda, hágalo! Su salud y su felicidad son mucho más importantes que las trivialidades de las fiestas.



## Consejos para el Control del Peso

Estos simples consejos para el control del peso se aplican a su vida diaria, pero principalmente durante la época de fiestas.

1

### **Prepare un plato ligero para llevar a los eventos sociales.**

¡De esa forma usted sabe que tiene una opción saludable!

2

### **Controle la porción al servirse.**

Si no está en el plato, no lo comerá.

3

### **Use platos y vasos más pequeños.**

¡Algunas veces sus ojos son más grandes que su estómago y eso ayuda!

4

### **Sírvase siempre alimentos saludables.**

De esa manera siempre comerá buenos nutrientes y ya no quedará mucho lugar en su estómago para las golosinas malsanas.

5

### **Fíjese bien en lo que come.**

¡Sepa cuando está perdiendo el control!

6

### **Planee de antemano y siga haciendo sus ejercicios.**

Si no tiene tiempo para seguir su rutina normal, divida sus ejercicios en secciones cortas durante el día.





section **03**

## Alternativas Saludables para las Comidas de las Fiestas

No se tiente con la torta de calabaza con una torre de crema por encima, con el puré de papas con mantequilla y el relleno casero esponjoso para el pavo. O sea, todos nosotros tenemos nuestros platos favoritos durante las fiestas y esas tentaciones dificultan mantener la dieta bajo control. Pero la buena noticia es que se puede hacer—todo lo que se necesita es un par de trucos mentales y la fuerza de voluntad para hacer algunas simples sustituciones de alimentos.

### Limite las Indulgencias y Mantenga su Dieta

- **Primero llene el estómago con alimentos sanos.** ¡Empiece con frutas, vegetales y carnes magras! Coma despacio para darle tiempo a que esos alimentos se asienten y verá que ya no se tentará tanto con los postres y los dulces.
- **Antes de salir de su casa, coma una botanita o algo ligero.** No espere hasta la hora de la comida y no se haga ilusiones de que su fuerza de voluntad va a estar firme todo el tiempo, principalmente si tiene hambre cuando llega a la fiesta. Forre su estómago con algo antes de ir a una fiesta o reunión de familia.
- **Controle su medio ambiente.** Trate de no estar cerca de los sabrosos platos y golosinas dulces y socialice con los demás invitados lejos de las mesas del buffet y postres. De ser posible, también es buena idea sentarse cerca de alguien que también está controlando su dieta y así podrán apoyarse mutuamente.

## Simple Alternativas de Comidas

Consuma Esto	No Consuma Esto
<b>Frutas</b>	Pasteles y dulces cremosos
<b>Agua o té helado sin azúcar</b>	Sodas o jugos azucarados
<b>Pan integral</b>	Pan blanco hecho con harina enriquecida
<b>Productos lácteos bajos en grasa o totalmente sin grasa</b>	Leche integral, quesos grasosos y helados

**¡Consejo Extra:** Sírvese poca salsa y llene su plato con frutas y vegetales saludables!

## Receta de Diciembre

### Relleno Rápido y Saludable para el Pavo

*Cuando lo invitan a una comida, lleve este relleno delicioso para asegurar que hay algo saludable en la mesa.*

**Tiempo Total de Preparación: 60 minutos**  
**Porciones: 6**

#### INGREDIENTES

- 6 pedazos de pan agrio (sourdough bread)
- 6 pedazos de pan de centeno (rye bread)
- ½ taza de cebolla picada
- 1 tallo de apio
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de romero fresco
- 1 ½ tazas de caldo de vegetales
- 3 cucharadas de aceite de coco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



#### NUTRICIÓN

325 calorías  
9 g grasa  
538 mg sodio  
48 g carbohidratos  
0 g fibra  
11 g proteína

#### INSTRUCCIONES

1. Mientras se está calentando el horno a 350°F/177°C, preparar los vegetales, picar la cebolla el apio, el ajo, el pimiento rojo y el romero.
2. Luego, cortar el pan en pedazos de más o menos 1 pulgada.
3. En un tazón grande agregar todos los ingredientes a los pedazos de pan y mezclar bien.
4. Pasar esa mezcla a un recipiente para hornear, tapar y asar durante 30 minutos.
5. Destapar y dejar asar otros 15 minutos hasta que se vea de un color acaramelado.

# Elimine el Estrés de las *Fiestas* de Fin de Año

## Su Actividad para Diciembre:

Maneje el Estrés y Mantenga un Peso Saludable

Tenga presente una serie de consejos útiles para disfrutar la compañía de sus amigos y familiares. También puede vigilar su peso toda la semana y mantener control de su dieta. ¿Su consejo principal? ¡Mantenga su rutina normal! Eso incluye dormir bien, hacer ejercicio, cuidar su dieta para sentirse en control y lograr un impacto positivo sobre su nivel de estrés.

## Haga su plan para lograr éxito:

- Mantenga sus rutinas de dormir, hacer ejercicio y cuidar su dieta
- No haga demasiados compromisos
- Manténgase dentro de su presupuesto
- Reconozca cuando necesita ayuda



Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

**navigate**<sup>o</sup>

Wellbeing Solutions

# Cómo controlar el estrés y mantener el peso

Fiestas saludables

## Controle el estrés y mantenga su peso

Con frecuencia, las Fiestas vienen acompañadas de un doble riesgo: el mayor estrés que provoca una agenda ocupada de compromisos de horario y financieros, y el aumento de peso como consecuencia de todas las guarniciones saladas y los postres dulces. Este mes, nos enfocaremos en mantener su lado Zen y, si lo desea, puede registrar su peso a medida que avanzamos.

### Cómo reducir el estrés

Con frecuencia, el estrés que no se controla conduce a la depresión y a elecciones inadecuadas. Piense cómo puede utilizar estos consejos para vencer su estrés a medida que se manifiesta y antes de que se salga de control.

- 1. Admita cómo se siente.** Si atraviesa una determinada situación (una pérdida reciente o un problema personal diferente), es aceptable evitar las celebraciones navideñas. Priorice su bienestar. Si asiste, reconozca cómo se siente y asegúrese de permanecer en un lugar adecuado.
- 2. Hable con amigos o con un profesional.** Si se siente solo o aislado, busque el apoyo y la compañía de amigos o familiares. Si todos están ocupados, ofrecer voluntariamente su tiempo a personas necesitadas es una oportunidad perfecta para mantenerse activo y, al mismo tiempo, sentirse mejor con usted mismo. Si realmente no puede deshacerse de la melancolía navideña, no hay nada malo en ello. Solo asegúrese de consultar a un profesional antes de que comience a empeorar y tome decisiones poco saludables.
- 3. Olvídense de la palabra “perfecto”.** ¡Déjese llevar y diviértase! También recuerde que las tradiciones cambian con el paso del tiempo. Intente modificar sus tradiciones favoritas en lugar de aferrarse a todas ellas a medida que su círculo de familiares y amigos continúa creciendo y evolucionando.
- 4. Perdónese.** Comprenda que todos los demás también están peleando sus propias batallas. Intente dejar sus quejas de lado; acepte a familiares y amigos como son y haga todo lo posible por dejar pasar el momento cuando sienta enojo. ¡Podría deberse al estrés que aflora!
- 5. Ajústese a un presupuesto.** Este es uno de los principales aspectos que muchas personas olvidan. No deje que su cuenta bancaria quede en segundo plano durante toda la temporada de Fiestas. En cambio, elabore un presupuesto, ajústese a él y transmita felicidad con su presencia, no con sus regalos.
- 6. Planifique con anticipación.** Un cronograma es una excelente manera de mantener el control de su día y su ánimo, pero solo si es realista. Planifique para evitar apuros de último momento, aunque si de todas maneras los tiene, no se cargue de obligaciones.
- 7. Cuando lo necesite, diga “no” amablemente.** Las personas suelen comprender si algo no es posible. Busque una manera amable de rechazar pedidos y compromisos que llevarían su estrés a una zona de peligro.
- 8. Aférrese a su rutina.** Todos nos damos gustos durante las Fiestas, pero intente mantener, en la medida que sea posible, su horario de sueño normal, su rutina de ejercicios y su dieta.
- 9. Tómese un respiro.** Se lo merece. Incluso un pequeño descanso de 10 a 15 minutos a solas puede ayudarlo a encauzar su tranquilidad durante el resto del día. Si puede dedicarse incluso más tiempo, ¡sería fabuloso!

# Su tarea: diario sobre el estrés

Mantener un diario lo ayuda a conocer mejor sus sentimientos y es una excelente válvula de escape emocional. Tenga en cuenta los consejos anteriores (o mejor aún, llévelos con usted) e impleméntelos cuando se sienta estresado y sea apropiado según la situación. Cuando lo haga, anote sus pensamientos: qué consejo intentó poner en práctica, por qué, si contribuyó a disminuir su estrés y qué puede hacer en una situación similar la próxima vez. Si además desea concentrarse en su peso, registre ese dato también todas las semanas. Controlar su peso lo ayudará a tomar mejores decisiones y a evitar comer como consecuencia del estrés.

## **Semana 1:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 1: \_\_\_\_\_

## **Semana 2:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 2: \_\_\_\_\_

## **Semana 3:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 3: \_\_\_\_\_

## **Semana 4:** Diario

---

---

---

---

---

Peso en la semana 4: \_\_\_\_\_

# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Completó el diario cada semana?

SÍ     NO

Enumere entre 1 y 3 técnicas de control del estrés que planea continuar utilizando en el futuro:

---

---

---

¿Controló su peso todas las semanas?

SÍ     NO