



CAMBIAR HÁBITOS ALIMENTICIOS

Una de las metas que muchos padres y madres se proponen cada año es hacer ejercicio o comer saludable en familia. Sin embargo, conforme pasa el año olvidan esta rutina o, si cumplen con el régimen alimenticio, lo abandonan y terminan repitiendo los mismos hábitos de antes.

Más allá de ponerte a dieta a ti o a tu familia, te recomiendo que cambien de hábitos, pero ¿cómo lograrlo?

PRIMERO LO PRIMERO: Debes identificar los hábitos alimenticios actuales de tu familia: ¿qué desayunan?, ¿a qué horas cenan? etc.

Es muy importante que conozcas todo esto, para que tengas una noción más clara de lo que generalmente consumen en casa.

LO SEGUNDO: Después de que identificaste los hábitos, te recomendamos ordenarlos en una tabla o calendario.

Para apoyarte, te compartimos un ejemplo de una tabla:

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Desayuno | | | | | | | |
| Refrigerio | | | | | | | |
| Comida | | | | | | | |
| Refrigerio | | | | | | | |
| Cena | | | | | | | |

El objetivo es que te des cuenta de cuáles son los hábitos de tu familia, así sabrás por dónde comenzar y, sobre todo, qué deben cambiar de forma urgente.

Por ejemplo: Quizá te das cuenta de que solo una vez a la semana consumen ensalada. Entonces un cambio positivo sería comer una porción de ensalada una vez al día.

Como padres muchas veces pensamos que tenemos una alimentación balanceada, pero con este tipo de ejercicios nos damos cuenta de que hay un alimento que predomina más o que nuestro hijo(a) consume alimentos chatarra todos los días.

Como ves, esta es una herramienta que te apoyará a transformar tus hábitos y los de tu familia, ¡hazla!

Así tendrás un punto de partida para una alimentación más saludable en tu hogar, introduciendo acciones que generen buenos hábitos de forma permanente.





ALTERNATIVAS DULCES PARA INICIAR EL AÑO



Termina el 2017 y todos nos hacemos propósitos para el nuevo año. Unos se proponen comer saludable, hacer ejercicio o salir más en familia. Todas son buenas metas, pero hay algunas muy sencillas que pueden cambiar tu vida.

Por ejemplo si comes muchísima azúcar refinada, puedes cambiar esto a través de azúcares alternativas. Pero, ¿por qué hacerlo?

Para empezar el azúcar es una sustancia adictiva que provoca estragos en el organismo, sin embargo ignoramos ese problema porque al comerla sentimos una gran felicidad. Esto pasa por la producción de serotonina en la sangre; así nuestra mente y cuerpo lo relacionan con una recompensa.

Una cucharadita de azúcar tiene 16 calorías, pero al consumirla el sistema inmunológico (sistema de defensa ante bacterias, gérmenes y parásitos nocivos) se debilita por 6 horas.

El consumo excesivo de azúcar puede provocar el aumento de síntomas de autismo y de déficit de atención con hiperactividad.

A futuro genera enfermedades como diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, obesidad, cáncer, Alzheimer, candidiasis, eczema y síndrome premenstrual.

Cuando conoces todo lo que implica comer azúcares refinados puedes preguntarte: Ahora, ¿cómo endulzo mis

bebidas o comidas? La respuesta es fácil, existen muchísimas alternativas saludables, ricas y económicas.

Por ejemplo:

- Stevia
- Piloncillo
- Miel de abeja
- Plátanos secos o dátiles
- Azúcar mascabado (o morena)
- Pulpa de coco
- Leche de almendra
- Cebolla estofada
- Salsa de manzana
- Puré de frutos del bosque
- Pasta de aguacate

Ahora que conoces alternativas para endulzar tus alimentos de forma natural y saludable, es momento de que este año te arriesgues a usar algo nuevo, a modificar hábitos y a buscar nuevas variedades de sabores.

Esperamos que uno de tus propósitos de año nuevo sea cambiar el azúcar de caña, por una de las alternativas que te sugerimos y verás cómo te sientes mejor día a día.





DESECHAR LO VIEJO Y RENACER

Iniciamos un nuevo año, la razón perfecta para perdonar o cambiar esas cosas que no ponemos en la lista de metas, como los malos hábitos, resentimientos y pensamientos negativos.

Hagamos un ejercicio: Qué te parece si vamos desocupando un poco la mente; despejándola de todas esas cosas que por un tiempo fueron útiles, pero hoy no nos sirven. Es hora de dejarlas ir, sé que no es una tarea fácil y requiere de mucho compromiso.

Te comparto algunos tips que te ayudarán en este ejercicio:

REFLEXIONA:

Piensa y selecciona aquella situación que te gustaría cambiar.

ESCRIBE:

Pon en una hoja lo que te provoca, cómo te hace sentir, lo que tú esperabas, lo que obtuviste (los costos emocionales, financieros y aprendizajes), al final agradece y despídette amorosamente.

SUELTA:

Esta carta la puedes amarrar a un globo con helio y dejarla ir.

VISUALIZA:

Respira profundamente y genera una imagen tuya en una situación diferente a la que dejaste ir. Repite en tu mente: "dejo ir... y llega a mí..."

FLUYE:

Ahora deja fluir las emociones y sensaciones que te provoca esta imagen mental.

Este ejercicio requiere concentración y tiempo, pero vale muchísimo la pena. Date una oportunidad para soltar lo que te hace sentir mal y perdonarte.





TRUFAS DE CHOCOLATE Y NARANJA



Un postre nunca debe faltar en esta temporada de festejos, y si es saludable muchísimo mejor. Olvídate de los pasteles y dale una oportunidad a un postre diferente.

INGREDIENTES:

- 1 taza de dátiles sin hueso (200 gr.)
- ½ taza de harina de almendras o 50 gr. de almendra entera
- 2 cucharadas de cacao en polvo, sin azúcar
- Ralladura de naranja
- Cacao extra para rebozar las trufas (opcional)

***Receta para
aprox. 16 piezas**

1.



En caso de que tengas las almendras enteras, tríturalas en un procesador hasta formar la harina.

Después coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una batidora y mézclalos hasta que se integren perfectamente.

2.



Para hacer las trufas coloca la mezcla en un tazón, toma una pequeña cantidad y forma bolitas con tus manos.

3.



Si lo deseas puedes añadirle un toque extra y rebozarlas en polvo de cacao.

Finalmente consévalas a temperatura ambiente.

*Es muy sencillo hacerlas, así que puedes invitar a tus hijos a prepararlas.
Disfruten juntos de un postre rico y ligero después de comer.*

