

Mantente Sana en los viajes

¡Salir de viaje es una experiencia única! Ya sea por trabajo o por vacaciones, son situaciones fuera de la rutina de las que hay mucho que aprender y disfrutar. Hablando de “Comer Sano” es una de las principales preocupaciones, y es que parece muy difícil, por un lado, encontrar comida saludable y por otro, resistir a nuevos platillos o snacks, que además no nos queremos perder de la experiencia.

Considerando que comer es uno de los más grandes placeres, mi consejo y mi práctica es “Me cuido y soy flexible comiendo alimentos que me nutran, y que me hagan sentir bien –(Mente, cuerpo, corazón)-“. En este sentido, tanto tú como yo, hemos aprendido sobre los alimentos que nos hacen bien, -Granos enteros, leguminosas, frutas y verduras, semillas, alimentos de origen animal bajos en grasa y agua simple- y conocemos los que nos dan sólo placer instantáneo –(Azúcar, Grasa, Sal)-, lo cual no está mal, si lo hacemos de manera responsable y consciente. Disfrutar la comida no nos debe hacer sentir culpables, el secreto está en tomar decisiones a lo largo del día a favor de nuestro bienestar.

1. CONFÍA EN TI- a lo largo del programa hemos logrado ordenar tu alimentación y has aprendido sobre los alimentos a incluir y las porciones. Juega con lo que has aprendido y descubre nuevos alimentos.
2. BEBE AGUA- Toma mayor consciencia de tu botella de agua y llévala contigo a todas partes. Estar bien hidratada te ayudará a no confundir la sed con hambre.
3. PREPARA SNACKS- Habrá eventos inesperados en los que puedas sentir hambre y no encontrar tus mejores opciones, así que puedes prepararte con snacks como:

SNACKS PARA LLEVAR						
1 Manzana, 2 Naranja, 1 Plátano, 1 T Fresas, berries 20 Uvas 1 cuacharada de pasitas o arándanos 1 pouch de papilla de fruta 3 ciruelas pasa 2 Dátiles	Pepinos, zanahorias, Apios Pimientos en tiras Tomate cherry Nopachilitos La marca mr lucky tiene opciones on the go frescos	½ taza Hummus Frijol de Soya (los venden congelados y solo hay que hervirlos) Garbanzos o chícharos deshidratados La marca Belara tiene buenas opciones.	1 paquete de Palomitas (skinny) 3 rice cakes 1 Barrita integral o granos enteros de menos de 100kca ½ T Pretzel Crisps Barritas de amaranto Barritas de arroz slimdeli Brownies fiberone como postre, yogobites, nutrisnaks de amaranto picard, obleas de amaranto con chocolate Papas deshidratadas	2 Macarrones de coco 2 galletas dulces (tamaño aprox 1 moneda de 10 pesos), integrales o de granos enteros, tipo avena o amaranto.	En una cajita tipo de mentas, pon 1 cucharada de tus nueces y semillas favoritas, y rellénala cada vez que se termina puedes combinar con 1 cucharadita de frutos secos o ya preparadaos como Natures heart O intercala con 3 cucharadas de granola	Carne Seca Tubitos de mozzarella fresco Perlas de mozzarella 1 yoghurt griego 1 yoghurt vegetal tipo silk Atún en agua Salmón en agua Polvo para shake dividido en porciones 1 cubito de leche 1 cubito de bebida de soya

4. DESAYUNOS- Para mantener tu energía y saciedad durante la mañana, prefiere 1 fruta entera en vez de jugo, incluye al menos 1 proteína baja en grasa como queso, yogurt sin azúcar, huevo, pollo, pavo o pescado y no te pases de 1-2 cereales integrales o de grano entero.
5. COMIDAS – Comienza por la ensalada (sin agregar más de 2 cucharadas de aderezo) y dale prioridad a la proteína (baja en grasa). No te pases de 2 a 3 cereales y si tomas 1 copa de vino, elimina 1 cereal. Busca opciones como: Tamaño infantil, a la parrilla, al vapor, hervido o al horno, en lugar de fritos o salteados y evita preparaciones cremosas.
6. BUFFETS- Antes de empezar a servirte, da un recorrido por toda la comida. Dale la mitad del espacio a las verduras, ¼ a los cereales y ¼ a las proteínas (mejor si puedes mezclar proteína animal y vegetal)
7. POSTRES- Cuando se te antoje algún postre como Helado, Café de diseño u otro postre alto en grasas y azúcar, disfruta la porción más pequeña. Siéntate a saborearlo con toda tu atención y la siguiente comida procura que esté llena de agua, verduras de colores, poca grasa (de preferencia saludable, como aguacate, aceitunas o aceite de oliva o semillas y nueces), modérate en los cereales y no tomes vino.
8. CAMBIA LAS SITUACIONES- Si no te gusta la comida que te ofrecen, NO TE LA COMAS, estoy segura que puedes encontrar mejores opciones, en alguna tienda cercana, preparando tu propia comida, etc.. Que no te de pena, siéntete bien por cuidarte.
9. EXPERIMENTA- Disfruta con tus ojos la variedad de alimentos y preparaciones, Inspírate y si es necesario pide la receta o toma foto a lo que se te antoje, así encontrarás nuevas ideas para traer a casa.
10. EJERCÍTATE- De viaje, puedes hacer más divertida tu rutina de ejercicio, desde el cuarto en donde estés, disfrutando una linda vista, hasta dando más de 10,000 pasos recorriendo cada rincón del lugar que visitas. NO te quedes sentada y ¡A EXPLORAR! Aprovecha estos momentos para entrenar y conectar con tu cuerpo (Me pide ¿azúcar? ¿agua? ¿Descanso? ¿Fuerza?)

Con este recordatorio, no basta mas que poner manos a la obra. Así como te informas de los lugares a los que llegas, infórmate sobre las tiendas y restaurantes del lugar. Puedes darte buenas sorpresas e incluirlo como parte del itinerario.

¡Que tengas buen viaje! ...y mucha salud.

MM Erika Fricke NC ED