



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado

"DEJA QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO". HIPÓCRATES



Evite el colapso posterior a las comidas este Día de Acción de Gracias

El Día de Acción de Gracias es un momento para reunirse con sus seres queridos y disfrutar de una comida en agradecimiento unos con otros. Puede involucrar viejas recetas familiares transmitidas de generación en generación, o puede probar nuevas recetas para agregar un toque moderno a las viejas tradiciones. Cualquiera tipo de comida que disfrute el Día de Acción de Gracias,

es posible que después se sienta hinchado, cansado o nervioso. Hay varias razones para esto, incluidos los tipos de alimentos que tendemos a comer durante las vacaciones y las cantidades de ellos, ¡que pueden ser más del doble de lo que normalmente comeríamos de una sola vez! Continúe leyendo para obtener más información sobre cómo responde nuestro cuerpo a los alimentos ricos en calorías, grasas y carbohidratos, y para obtener algunos consejos sobre cómo disfrutar su comida de Acción de Gracias sin los desagradables efectos secundarios.

El tamaño (de la comida) importa.



Cuando comemos una comida abundante, nuestro estómago debe expandirse para soportar el contenido adicional. Esto puede provocar sensaciones de malestar físico. Luego, el cuerpo comienza a digerir los alimentos y los que tienen un alto contenido de almidones se convierten en glucosa (azúcar), lo que provoca picos y eventuales caídas en los niveles de glucosa. Esto puede provocar un aumento inicial de energía, seguido de un "caída" del estado de ánimo y de la energía y sensación de hinchazón, acidez de estómago e incluso dolores de cabeza. Los marcadores de colesterol, la presión arterial y la retención de líquidos también pueden aumentar a medida que el cuerpo procesa las grasas y la sal. Mantener bajo control el tamaño de la comida puede ser de gran ayuda para evitar estos problemas.

Evite el pico de azúcar(y el colapso).

El nivel alto de azúcar es todo diversión y juegos hasta que la "caída" afecta la calidad de su día (de vacaciones). El término se refiere a una caída repentina de los niveles de energía después de consumir grandes cantidades de carbohidratos (especialmente carbohidratos simples, como los postres). Aunque el cuerpo humano necesita azúcar, también necesita que la cantidad de azúcar se mantenga en un nivel constante. Cuando el cuerpo tiene más azúcar de la que está acostumbrado, rápidamente produce insulina en un intento de mantener los niveles constantes. Esto hace que la glucosa en sangre disminuya, lo que resulta en una caída de los niveles de energía. Esto se conoce como hipoglucemia (también conocido como caída del azúcar). Los síntomas comunes incluyen fatiga, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse y temblores. Para las personas con diabetes, los síntomas pueden ser más graves, como pérdida del conocimiento, convulsiones o coma.

<https://news.sanfordhealth.org/healthy-living/sugar-crash-effects/>



5 consejos para un Día de Acción de Gracias más saludable

- 1. Desayuna** Cuando te saltas comidas, cuando llega la cena, tienes tanta hambre que terminas comiendo en exceso y sintiéndote incómodo.
- 2. Mantenerse hidratado** el agua ayudará a eliminar el exceso de sodio de su cuerpo y aliviará la hinchazón. Beber suficiente agua también puede ayudarle a sentirse más alerta y con más energía.
- 3. Pruebe una nueva receta saludable.** Agregar una ensalada grande o una sopa rellena de verduras es otra forma de ampliar el perfil de nutrientes de sus selecciones.
- 4. Reduzca la velocidad y saboree** Sólo comiendo más lento consumirás menos calorías
- 5. Iniciar una tradición familiar** Cuando termine la fiesta de Acción de Gracias, agregar una caminata a la tradición familiar puede ser una excelente manera de cerrar la festividad. <https://www.verywellfit.com/how-to-have-a-healthier->



El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concientización y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre nutrición y salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentación y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.