

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Comidas saludables para familias ocupadas

¿Cómo puede preservar la hora de comer en familia y, al mismo tiempo, cumplir con todas sus obligaciones?

Comience bien el día con un desayuno

Las investigaciones indican que los niños que toman el desayuno todos los días tienen menor sobrepeso y un mejor desempeño académico que los niños que lo saltan. El desayuno brinda energía al cerebro y al cuerpo para el día que recién comienza.

Desayunos rápidos y saludables

- Tostada integral con 1 1/2 onzas de queso cheddar fundido reducido en grasas; 1 taza de fruta cubeteada.
- Avena cocida mezclada con puré de manzana y recubierta con pasas y almendras cortadas en trocitos; 8 onzas de yogur con bajo contenido de grasa.
- Sándwich de huevo y pan árabe: 1 huevo revuelto en 1 cucharadita de aceite de oliva en un pan árabe integral, y recubierto con salsa; 8 onzas de leche descremada o con un 1% de grasa.
- Postre helado para el desayuno: coloque en capas 1 taza de yogur con bajo contenido de grasa, 1/2 taza de cereales integrales crujientes y 1 taza de fruta fresca cortada en trocitos o frutos rojos enteros.

¡Hora de la cena! Organícese para el éxito

No es necesario que todas las comidas sean absolutamente caseras. Los mariscos congelados, el pollo asado comprado en la tienda, y las frutas y verduras trozadas y congeladas son una buena opción y son fáciles de usar.

Cenas rápidas y saludables

- Pollo asado comprado en la tienda; verduras frescas o congeladas; y granos de cocción rápida, como cuscús en paquete o arroz integral de cocción rápida.
- Pizza de masa fina con queso y verduras; ensalada de la huerta con aderezo reducido en grasas; leche o jugo 100% natural.
- Omelette de queso y verdura, o huevos revueltos; fruta o verduras; tostada o pancito integral; leche.
- Hamburguesas 100% de pavo molido o verduras, en panecillos integrales; brócoli cocido; leche.
- Pizza casera: recubra un panecillo inglés integral con salsa para pasta o pizza, o tomate cortado en rodajas, y queso rallado; ensalada de la huerta.

Fuente: WebMD®

¿Es hora de mirar la televisión o de ponerse en movimiento?



Cuando la vida se pone agitada, es tentador tirarse frente al televisor al llegar a casa por la noche. Pero para tener una vida más saludable, es bueno equilibrar esos momentos de "vagancia" con actividades que pongan en movimiento a la familia. El verano es un momento ideal para lograrlo.

¿Le preocupa que su familia esté mirando más televisión de lo aconsejable? Pruebe los siguientes consejos para cambiar el hábito de mirar la televisión por el hábito de hacer más actividad física.

Camine, haga caminatas, ande en bicicleta o muévase. No adopte una actitud sedentaria. Apague el televisor y salga a caminar o a andar en bicicleta por el vecindario. Investigue los senderos para hacer caminatas o para andar en bicicleta que haya cerca de su hogar. Apoye a un equipo deportivo local.

Elabore una lista de actividades alternativas. Comience a implementar la tradición semanal de pasar una "noche en familia" e identifique diferentes actividades que puedan hacer en lugar de quedarse mirando la televisión. Coloque la lista en el refrigerador y elija una actividad de la lista cada semana.

Apague el televisor durante la cena. Las comidas en familia son importantes. Muchas familias directamente apagan el televisor durante la cena para estimular la conversación y minimizar las distracciones.

Seleccione los favoritos. Permita que cada miembro de su familia seleccione uno o dos programas favoritos por semana. Grábelos en video, DVD o TiVo para mirarlos cuando no haya otras actividades programadas.



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielle Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.