



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Viaje saludable

Encaminado hacia un mejor estado de salud.

Ideas para comer sano mientras está de viaje

El verano es la estación de los viajes. Y los viajes pueden llevarnos a comer comida rápida y bocadillos poco saludables. El simple hecho de estar encerrado en el auto no significa que esté condenado a comer mal. Hay muchas maneras de mantenerse saludable mientras viaja:

No coma por aburrimiento: Estar sentado en el auto por horas significa que no está quemando calorías. En lugar de consumir más calorías que no necesita, cambie los bocadillos por una conversación interesante con su compañero de viaje, un libro en CD que le guste o un juego divertido que pueda jugar en el auto.

No coma de más: Es fácil abrir un paquete grande de papas fritas para ir comiendo mientras maneja. Antes de que se dé cuenta, se lo habrá comido todo. Para evitar comer de más, prepárese bocadillos saludables y colóquelos en bolsitas que puedan volver a cerrarse.

No deje de tomar líquido: Use el tiempo que está en la carretera para mantenerse hidratado. Opte por agua o bebidas descafeinadas con bajo contenido de azúcar o sin azúcar mientras esté viajando. La cafeína estimula la vejiga y el intestino, lo cual puede hacerle tener que parar más veces en baños al costado de la carretera.

Domine el hambre con una buena alimentación: Coma comidas y bocadillos que le satisfagan más para ahuyentar los ataques de hambre, como un burrito de frijoles y queso o un sándwich de pavo y aguacate en pan integral. Evite la comida chatarra, como las papas fritas y las golosinas; lo seguirán dejando con hambre.

Prepárese bocadillos saludables para llevar: Es fácil comprar un paquete de papas fritas o una golosina cuando para a cargar combustible. Pero eso no le ayudará a dominar el hambre. Sea previsor y prepárese algunos bocadillos saludables y nutritivos para llevarse y tener a mano. Las barras de cereales a base de avena (granola), los frutos secos y las frutas son todas buenas opciones.

Cómo comer sano en las vacaciones

Las vacaciones pueden parecer una excelente oportunidad para darse algunos gustos. ¿Papas fritas con el almuerzo? ¡Desde luego! ¿Un conito de helado mientras camina por la ciudad? ¡Seguro! Pero estar de vacaciones no significa que tenga que abandonar sus planes de comer sano. Estos consejos pueden ayudarle:

1. **No salga a comer afuera para una de las comidas del día,** y ahorrará calorías y dinero. Llévese barritas de avena o con bajo contenido de azúcar, saludables para el corazón, para tomar el desayuno en la habitación.
2. **Disfrute de los beneficios de beber agua,** en lugar de acumular calorías vacías con bebidas azucaradas o alcohólicas.
3. **El control de las porciones** es fundamental. Trate de pedir una comida del menú infantil o deléitese con un aperitivo como plato principal.
4. **Cambie por opciones más saludables** en los restaurantes. Pida las salsas aparte, sustituya las papas fritas por verduras y elija comidas a la parrilla en lugar de fritas.
5. **Coma muchas frutas y verduras: pida más ensaladas** o pregunte en el restaurante si es posible agregarle a la pizza algunas verduras a la parrilla.
6. **Evite los condimentos** con alto contenido de calorías, como la mayonesa o el aderezo *ranch*. Opte en cambio por salsa marinara o mostaza.
7. **Elija pescado** cuando salga a comer. El pescado a la parrilla o al vapor puede ser una excelente manera de consumir los ácidos grasos omega 3 saludables para el corazón.
8. **Evite la canasta de pan** en la mesa. Puede aportar cientos de calorías incluso antes de que empiece a comer.
9. **Comparta el postre.** De ese modo, podrá darse un gusto mientras está de vacaciones, pero no se estará comiendo el plato entero.

Fuente: WebMD.com

La marca de servicio registrada "Cigna" y el logo "Tree of Life" son de propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, y a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc. y Cigna Behavioral Health, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

848087SP 08/12 © 2012 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

