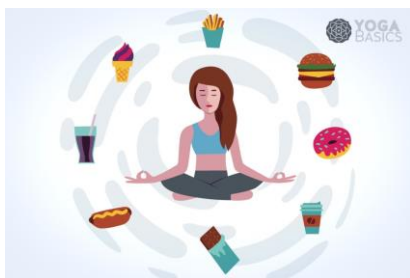


UHC Seasonal Health Update PRIMAVERA 2021

ANCIADAD DE COMER

Que es Anciedad de Comer?



○ No siempre comemos solo para satisfacer el hambre física. Muchos de nosotros también recurrimos a la comida para reconfortarnos, aliviar el estrés o recompensarnos. Y cuando lo hacemos, tendemos a consumir dulces y otros alimentos reconfortantes pero poco saludables.

➤ Comer emocionalmente es usar la comida para sentirse mejor. Desafortunadamente, la alimentación emocional no soluciona los problemas emocionales. De hecho, generalmente te hace sentir peor.

➤ Cuando comer es lo primero a lo que recurre cuando está estresado, se queda atascado en un ciclo poco saludable en el que nunca se resuelve el problema o la sensación real.

¿Qué puedo hacer para dejar de comer emocionalmente?

➤ Conocer la diferencia entre el hambre física y el hambre emocional es clave para romper el hábito. Cuando tenemos hambre físicamente, la sensación aparece gradualmente y casi cualquier comida suena bien, incluidas las frutas y verduras.

➤ La alimentación emocional aparece repentinamente y tiende a hacernos desear alimentos reconfortantes y, a menudo, conduce a una alimentación sin sentido, que termina con sentimientos de culpa.

➤ El primer paso para detener la alimentación emocional es identificar sus desencadenantes personales:

¿Qué situaciones, lugares o sentimientos te hacen buscar el consuelo de la comida? Toma nota de esto siguiendo los pasos a seguir.

A continuación se presentan algunas estrategias para ayudar a romper el ciclo de alimentación emocional:

1. Lleve un diario de alimentación emocional. Una de las mejores formas de averiguar cuáles son sus factores desencadenantes es hacer un diario de alimentos y estado de ánimo. Siempre que sienta la necesidad de comer cuando no tiene hambre, hágase estas preguntas: ¿Cómo te estás sintiendo? ¿Qué está pasando emocionalmente? Escríbelo.

2. **Encuentre otras formas de alimentar sus sentimientos:** La clave es aprender a saber cómo manejar sus emociones de una manera que no implique la comida. Pruebe algunas de estas alternativas a la alimentación emocional:

- Llame a alguien que siempre lo haga sentir mejor, juegue con su mascota o mire su foto favorita.
- Baile con su canción favorita, apriete una pelota antiestrés, dé un paseo rápido u ore.
- Beba una taza de té caliente, báñese.
- Ver un programa de comedia, salir al aire libre.

3. **Haga una pausa cuando lleguen los antojos y verifique con usted mismo:** tiene más poder sobre sus antojos de lo que cree. Espere 5 minutos antes de ceder a un antojo. Bebe un vaso de agua. La alimentación emocional tiende a ser automática, pero si puede tomarse un momento para hacer una pausa, se da la oportunidad de tomar una decisión diferente.

4. **Practique una nueva forma de comer:** alimentación consciente: cuando coma, evite realizar otras tareas, como mirar televisión, conducir o jugar con el teléfono.

5. Revitalícese con un estilo de vida saludable

- Haga del ejercicio diario una prioridad. Incluso 15 minutos de ejercicio pueden ayudar a reducir el estrés.
- Trate de dormir 8 horas cada noche. Cuando no duerme lo suficiente, su cuerpo anhela alimentos azucarados.
- Conectarse con otros
- Busque ayuda si la necesita. Haga una cita con el nutricionista y el trabajador social para aprender estrategias y habilidades que ayudarán a romper el ciclo.

Fuente: Adaptado de The Dialéctica Behavior Therapy Skills Workbook

UHC Estara Cerrada

Mayo

Lunes 5/31/21

En observancia del día de los caídos

Junio

Sabado 6/12/21

Julio

Sabado 7/3/21 y Lunes 7/5/21

En observancia del Día de la Independencia

Cierres tempranos de verano a las 3 p.m.
Viernes 23 de Julio Y Viernes 20 de Agosto

Vaccine Appointment Information

**Para residentes de la ciudad de Nueva York
o quienes trabajan en la ciudad de Nueva
York**

EN LÍNEA:

<https://vaccinefinder.nyc.gov/>

<https://nycvaccinelist.com/>

POR TELÉFONO:

1-877-VAX-4NYC / 1-877-829-4692

Para residentes de Nueva Jersey:

<https://covidvaccine.nj.gov/>

Para los residentes de Connecticut

<https://portal.ct.gov/Coronavirus/COVID-19-Vaccinations>

Para los residentes de Pensilvania

<https://www.pa.gov/guides/get-vaccinated/>

En La Cocina

Hamburguesa de Frijoles Negros

CON GUACAMOLE & SALSA

Querrá planificar con anticipación con estas hamburguesas, ya que las hamburguesas deben pasar algún tiempo en el refrigerador para reafirmarse. Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 taza de semillas de calabaza tostadas, finamente molidas
2-3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, cortada en cubitos
2 dientes de ajo picados
1 chile chipotle en adobe, picado
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de orégano
Lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos (guarde el líquido para esta receta o use agua para la opción baja en sal)
2/3 taza de frijoles líquidos o agua
3/4 taza de pan rallado fresco

Direcciones:

- 1). Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y cocine la cebolla a fuego lento hasta que se ablande (unos 8 minutos). Agregue el ajo, el chile, el comino y el orégano y cocine por 1-2 minutos más.
- 2). Agregue 1/3 de los frijoles y el líquido a la mezcla de cebolla y triture los frijoles en la mezcla con un machacador de papas. Agrega otro 1/3 y repite. Agrega otro 1/3 y repite. Cocine la mezcla de frijoles hasta que todo el líquido se haya cocido (pero no cocine demasiado o los frijoles se volverán escamosos). Retire la mezcla de frijoles a un tazón y deje que se enfríe durante unos 15 minutos.
- 4). Cuando esté frío, mezcle las semillas de calabaza molidas y 1/4 taza de pan rallado. Extienda el resto del pan rallado en una tabla.
- 5). Divida la mezcla de frijoles en cuatro partes iguales. La mezcla será demasiado pegajosa para trabajar con las manos, así que use un par de cucharas grandes. Tome 1/4 de la mezcla de frijoles y colóquelo en el pan rallado. Use las cucharas para aplanar y dar forma a la hamburguesa, espolvoreando pan rallado por todos lados.
- 6). Una vez que las empanadas están cubiertas con pan rallado, usa tus manos para terminar de darles forma. Coloque las hamburguesas en un plato y refrigere durante 1 hora.
- 7). Caliente 1-2 cucharadas de aceite de oliva en la sartén limpia hasta que esté muy caliente, pero no humeante. Cocine las hamburguesas durante 3-4 minutos por cada lado. Sirva sobre una tortilla de trigo integral calentada con guacamole, salsa, crema agria baja en grasa y lechuga rallada.

Source: albioncooks.blogspot