



Viva Bien, Trabaje Bien

Septiembre de 2022

Proporcionado por Towne Benefits

El arte de comer conscientemente

Tomarse el tiempo para ser consciente de su proceso de alimentación y no enfocarse en restringir las calorías podría mejorar su conciencia sobre la experiencia, mejorar su relación con los alimentos y ayudarlo a perder peso. La alimentación consciente puede ser una práctica esencial en el mundo actual de las múltiples tareas. Realizar múltiples tareas mientras come puede llevar a una menor satisfacción con sus comidas, menos conciencia de los alimentos y, a menudo, comer en exceso.



La alimentación consciente se centra en estar presente y ser consciente de los sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y el entorno propios durante las comidas.

La alimentación consciente lo hace plenamente consciente de la experiencia alimentaria y de sus pensamientos y sentimientos sobre los alimentos. Este concepto fomenta el enfoque en la preparación y el consumo de alimentos en un entorno sin distracciones. Al pensar en los alimentos, puede ser más consciente de las señales que su cuerpo envía al cerebro que indican satisfacción y saciedad, lo que puede ayudarlo a mejorar su salud y bienestar generales.

Consejos para comer conscientemente

La alimentación consciente puede sonar simple, pero requiere práctica. Considere los siguientes consejos para una alimentación consciente:

- Evalúe su apetito y continúe evaluándolo mientras come.
- Comience con porciones pequeñas para ayudar a respetar sus señales de hambre y saciedad.
- Involucre sus sentidos mientras come, prestando atención a lo que ve, huele, siente, saborea y escucha.
- Elimine las distracciones, ya que pueden fomentar una relación negativa con los alimentos o provocar una alimentación excesiva o emocional.
- Mastique más los alimentos, lo que le dará más tiempo para la digestión y para reconocer las señales del cuerpo.
- No omita comidas, ya que eso puede aumentar su riesgo de hambre extrema, lo que a menudo conduce a elecciones de alimentos rápidas y poco saludables.

Puede comenzar de a poco intentando la práctica una vez a la semana; por ejemplo, adopte un “lunes consciente”. Comuníquese con un nutricionista registrado si necesita ayuda u orientación adicional con la alimentación consciente o los hábitos alimenticios generales.

 TOWNE BENEFITS



Barras de canela y manzana

Rinde: 24 porciones

Ingredientes

- 4 manzanas medianas
- 1 taza de harina
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela
- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de avena (sin cocinar)
- 1 taza de margarina

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350 °F.
- 2) Coloque la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela, el azúcar moreno y la avena en el recipiente para mezclar. Mezcle.
- 3) Agregue la margarina al tazón. Use dos cuchillos de mesa para mezclar los ingredientes y cortarlos en migas.
- 4) Engrase ligeramente la fuente para hornear con un poco de margarina.
- 5) Esparza la mitad de la mezcla de migas en la fuente para hornear engrasada.
- 6) Retire el centro de las manzanas y córtelas en rodajas. Coloque las rodajas de manzana en la fuente para hornear.
- 7) Cubra las manzanas con el resto de la mezcla de migajas.
- 8) Hornee en el horno durante 40 a 45 minutos.
- 9) Corte en cuadrados.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	99
Grasas totales	5 g
Proteínas	1 g
Sodio	53 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	7 g

Fuente: MyPlate

¿Está preparado para un desastre?

Los desastres, como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos, pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, lo que hace que sea un buen momento para que usted y su familia hagan un plan en caso de que necesiten evacuar su hogar o queden atrapados durante días. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA) recomienda los siguientes pasos para crear un plan de emergencia:

1. Analice las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo recibiré alertas y advertencias de emergencia?
 - ¿Cuál es mi plan de refugio?
 - ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
 - ¿Cuál es mi plan de comunicación familiar?
 - ¿Necesito actualizar mi kit de preparación para emergencias?
2. Considere las necesidades específicas de su familia.
3. Complete un [plan de emergencia](#) para la familia.
4. Practique su plan con su familia.

Estos consejos son para su hogar, pero recuerde que las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar. Visite el sitio web de FEMA, [Listo.gov](#), para obtener más información sobre cómo prepararse para emergencias en el hogar, en el trabajo y en la carretera.

Lista de verificación para kit de suministros de emergencia



Identificación de las estafas telefónicas

Según los datos de la Comisión Federal de Comercio, más de 2.8 millones de personas informaron fraude en 2021, y 1 de cada 4 dijo que perdió dinero. El promedio de pérdidas en estafas que comienzan con una llamada es de \$1,200, más alto que cualquier otro método de contacto.

Reconocer las señales de alerta de las estafas telefónicas podría ayudarlo a evitar caer en una. Estas son algunas indicaciones generales de que la persona del otro lado es un estafador:

- Fingen ser de una organización familiar.
- Dicen que hay un problema o un premio.
- Lo presionan para que actúe de inmediato.
- Le dicen que pague de una manera específica.

Las estafas telefónicas tienen muchas formas, pero a menudo hacen promesas o amenazas similares. Confíe en su instinto si algo le parece raro o demasiado bueno para ser verdad.