



*Reflexiones del Dr. Kasangian*

## “QUÉ HACER EN LAS VACACIONES?”



- ✓ Es tiempo de vacaciones.... Un alto después de un arduo año de trabajo...Un espacio para hacer balances y proyectarse para la próxima temporada que comienza.También un reencuentro con la familia sin las presiones cotidianas .
  
- ✓ Un espacio para poder hacer las cosas que postergó por falta de tiempo o por el cansancio. Es el momento oportuno también para poder pensar en usted mismo, para poder decidir qué cosas puede modificar en su vida para alcanzar el bienestar con los suyos. Y...establecer las prioridades. Y no se olvide que en primer lugar está Ud. Está la salud, de su cuerpo y su mente, para poder brindar lo mejor de sí mismo.
  
- ✓ En cuanto a la alimentación en las vacaciones detengámonos unos minutos a pensar de cuánta comida cómoda, rápida, económica y además saludable disponemos.

- ✓ Rara vez, en las ciudades, encontrará pescados más frescos, variados y a buen precio, que en las proximidades de un destino de playa...Solo hay que elegir el medio de cocción, evitando las frituras.
- ✓ Encontrará las carnes con menor procesamiento, si eligió descansar en una quinta o en el campo...
- ✓ Sólo debe elegir los cortes magros...



- ✓ Y ni que hablar de las verduras que disponemos en cualquier punto del país que nos encontremos, que nunca pasaron ni cerca de una cámara de refrigeración para que dure más tiempo...
- ✓ La naturaleza nos ha brindado y sobre todo en verano una gran variedad de frutas frescas y dulces, las mismas que tantas veces ha elogiado cuando se las ofrecen en los desayunos de muchos hoteles, y que rara vez forman parte del desayuno en su hogar.
- ✓ Mire a su alrededor, piense que en el verano necesita consumir alimentos frescos, ricos en agua para rehidratarse y que la naturaleza nos los brinda en abundancia.
- ✓ Recuerde que las gaseosas y las bebidas saborizadas no sólo no le quitan la sed, sino que lo llevan a consumir más y más con el consiguiente mayor gasto y en detrimento de su salud. Cuánto más sabroso es un jugo de frutas recién exprimido que el polvo disuelto en agua con sabor a...la fruta que le gustaría, que lo coloca más cerca de un astronauta en una estación espacial, que de una persona disfrutando de la naturaleza en vacaciones.
- ✓ En las vacaciones todos sabemos que no vamos a hacer comidas muy elaboradas, y que nos vemos tentados por las pizzas, las empanadas y las comidas llamadas rápidas.
- ✓ Pero no olvide que estar de vacaciones no significa que las cosas que lo perjudican en todo el año, dejarán de hacerlo estando de vacaciones.



- ✓ En vacaciones también es un buen momento para caminar distendido, recorrer, conocer, nadar. Animarse a ese picadito con sus hijos, o hacer competencias corriendo con ellos, donde seguramente le ganarán y de esta manera, casi sin darse cuenta, experimentar el bienestar que le produce realizar una actividad física.

- ✓ No se engañe, ni se deje engañar. Aliméntese en forma natural y saludable. Tome abundantes líquidos. Aunque sean vacaciones su cuerpo es el mismo. Y si todavía no tuvo tiempo de pensar en cómo se está alimentando Ud. y su familia es un buen comienzo hacerlo en estas vacaciones y proponerse un cambio en el estilo de vida para lograr ese equilibrio entre la salud y la estética que tanto necesita.