

e-Thoughts — Tanto hablar de propósitos... ¡Tengo hambre!

Boletín Mensual Enero de 2015



Nuestra función *E-Thoughts* (*Pensamientos Electrónicos*) proporciona distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Me canso de tomar decisiones bastante rápido. Así que me alegró enterarme recientemente que, aparte de ser un momento popular para bajar esos kilos de más que he subido el año pasado, enero también cuenta con varias deliciosas fiestas nacionales. ¹ Por ejemplo:

- **El 1° de enero es el Día de los Espaguetis.** En lo que a mí respecta, la pasta es celestial. Cubierta con tomate, salsa Alfredo o salsas de queso. Incluso la comería sin nada. Me apunto para comer pasta en cualquier momento.
- **El 19 de enero es el Día de las Palomitas de Maíz.** ¿Alguien va al cine y pasa por alto la máquina de palomitas de maíz? (Omita la mantequilla y es bastante saludable como bocadillo)
- **El 21 de enero es el Día de las Barras de Granola.** (Solo estoy incluyendo este así me siento menos culpable por emocionarme por los otros días de homenaje a los alimentos.)
- **El 24 de enero es el Día de la Mantequilla de Maní.** La mantequilla de maní es fabulosa en todos los sentidos. Me recuerda a mi infancia y los innumerables emparedados de mantequilla de maní y jalea que llevaba a la escuela. No solo es un alimento importante con sabor de hogar, sino que está llena de proteínas y grasas² saludables.

- **El 27 de enero es el Día de la Torta de Chocolate.** Átenme las manos.
- **El 28 de enero es el Día de las Tortillas de Arándanos.** ¿Decorar la perfección con un poco de crema batida? He dicho lo suficiente.

Con los muchos objetivos de pérdida de peso y aptitud física que establecemos en esta época del año, todo lo anterior puede parecer un error. Pero recuerde: todo con moderación.

Junto con nuestras promesas para cambiar, creo que debemos mantener unas pocas calorías de diversión en nuestra vida. ¡Así que gracias, enero, por proporcionar unas deliciosas razones para intentar cumplir mis “otros” propósitos por ahora!

¹thenibble.com

²prevention.com