

On The Road Again: Healthy Snacks to Go!



Traveling can disrupt even the best health routines. Whether it's for business, vacation, or an adventure abroad, the changes in environment, schedule, and available food can make it challenging to maintain healthy habits. With a little planning and mindfulness, it is possible to make smart choices that keep you feeling

Here's how to prioritize health while enjoying the journey:

1. Plan Ahead

Preparation is key when it comes to making healthy choices. Start by packing the essentials for health.

- **Healthy Snacks:** Carry portable, non-perishable snacks such as nuts, dried fruits, protein bars, and whole-grain crackers. These will help you avoid unhealthy airport or roadside food options.
- **Reusable Water Bottle:** Dehydration can often be mistaken for hunger. Staying hydrated will help curb unnecessary snacking. Take a reusable water bottle to ensure you drink plenty of water.
- **Travel-Friendly Workout Gear:** If space allows, pack resistance bands, a jump rope, or lightweight sneakers. These can help you fit in a quick workout, no matter where you are.

2. Stay Active on the Road

It can be tempting to skip exercise while traveling, but there are many ways to stay active even with a busy schedule.

- **Walk or Cycle:** Opt for walking or cycling to explore your destination. It's not only great for your health, but also an excellent way to take in the local culture and scenery.
- **Use Hotel Gyms or Pools:** Many hotels offer fitness facilities. A 20-minute workout in the gym or a few laps in the pool can make a big difference in maintaining your fitness routine.
- **In-Room Workouts:** If a gym isn't available, you can perform bodyweight exercises such as push-ups, squats, lunges, or yoga. Even a short 15-minute workout will help keep your energy levels up.



3. Make Smart Food Choices

Traveling often means eating out more, but you can still make nutritious choices at restaurants.

- **Grilled, Not Fried:** Opt for grilled, steamed, or baked dishes rather than fried. Choose lean protein options like fish, chicken, or plant-based proteins.
- **Prioritize Vegetables:** Look for dishes that feature vegetables or order a side salad. Ask for dressings on the side to control portion sizes and avoid excess calories from sauces.
- **Watch Portions:** Restaurant portions are often larger than necessary. Share meals with travel companions, or ask for half the meal to be packed to go to help avoid overeating.
- **Local Produce:** Many destinations have fresh, seasonal produce available at markets. Seek out fruits, vegetables, and local healthy dishes, especially in regions known for a Mediterranean or plant-based diet.



4. Hydration and Sleep: Travel Allies

Two crucial factors often overlooked while traveling are hydration and sleep.

- **Drink Plenty of Water:** Staying hydrated is important to combat fatigue, jet lag, and overeating. Air travel especially can be dehydrating, so drink water frequently during flights and throughout the day.
- **Prioritize Sleep:** Adjusting to new time zones, different beds, or busy schedules can make it hard to sleep well. Try to stick to a consistent sleep schedule when possible. Bring earplugs or a sleep mask to block out noise and light, and consider light stretching or meditation before bed to unwind.

5. Minimize Stress and Prioritize Mental Health

Travel can sometimes be stressful, which can take a toll on both physical and mental well-being.

- **Take Breaks:** Schedule time for relaxation and reflection, whether it's taking a walk, journaling, or simply sitting in a park.
- **Practice Mindfulness:** Techniques like meditation or deep breathing can reduce stress and improve focus, making travels more enjoyable.
- **Stay Connected with Loved Ones:** If you're feeling homesick or stressed, a quick phone call or text to a loved one can provide comfort and remind you of your support network.

6. Be Mindful of Alcohol Consumption

It's common to indulge in alcohol while traveling, whether at social gatherings or special occasions.

- **Limit Alcohol Intake:** Too much alcohol can lead to dehydration, poor sleep, and additional calories. Enjoy drinks in moderation, and alternate with water or other non-alcoholic beverages.
- **Choose Healthier Options:** If you do drink, opt for lower-calorie options like wine, champagne, or light cocktails with soda water instead of sugary mixers.

7. Respect Your Body's Limits

Traveling can be physically taxing. It's important to listen to your body.

- **Don't Overdo It:** Whether it's squeezing in too many activities or indulging in rich foods, remember to pace yourself. Your body will thank you if you stay balanced and avoid over-exertion.
- **Take Rest Days:** Just as important as staying active is giving yourself time to rest and recharge. Take a break if you're feeling fatigued or overwhelmed.

While traveling may disrupt your usual routine, it doesn't have to derail your health goals. Planning ahead, making mindful choices, staying active, and listening to your body can help you enjoy your trip while maintaining balance. Healthy travel habits can enhance your overall travel experience.



De nuevo en la carretera: ¡Snacks saludables para llevar!



Viajar puede alterar incluso las mejores rutinas de salud. Ya sea por negocios, vacaciones o una aventura en el extranjero, los cambios de entorno, horario y disponibilidad de alimentos pueden dificultar mantener hábitos saludables. Con un poco de planificación y atención plena, es posible tomar decisiones inteligentes que te mantengan con energía, equilibrio y bienestar.

Aquí te explicamos cómo priorizar la salud mientras disfrutas del viaje:

1. Planifica con anticipación

La preparación es clave para tomar decisiones saludables. Empieza por empacar lo esencial para tu salud.

- Refrigerios saludables: Lleva refrigerios portátiles no perecederos como nueces, frutas deshidratadas, barras de proteínas y galletas integrales. Esto te ayudará a evitar opciones de comida poco saludables en el aeropuerto o en la carretera.
- Botella de agua reutilizable: La deshidratación a menudo se confunde con hambre. Mantenerse hidratado ayudará a reducir los refrigerios innecesarios. Lleva una botella de agua reutilizable para asegurarte de beber suficiente agua.
- Equipo de entrenamiento para viajes: Si el espacio lo permite, empaca bandas de resistencia, una cuerda para saltar o zapatillas ligeras. Esto puede ayudarte a hacer ejercicio rápido, sin importar dónde estés.

2. Mantente activo en el camino

Puede ser tentador saltarse el ejercicio mientras viajas, pero hay muchas maneras de mantenerte activo incluso con una agenda apretada.

- Camina o monta en bicicleta: Opta por caminar o montar en bicicleta para explorar tu destino. No solo es excelente para la salud, sino también una excelente manera de disfrutar de la cultura y el paisaje local.
- Usa los gimnasios o piscinas de los hoteles: Muchos hoteles ofrecen instalaciones de fitness. Una sesión de 20 minutos en el gimnasio o unos largos en la piscina pueden marcar una gran diferencia en tu rutina de ejercicios.
- Entrenamiento en la habitación: Si no hay gimnasio disponible, puedes hacer ejercicios con el propio peso, como flexiones, sentadillas, zancadas o yoga. Incluso una sesión corta de 15 minutos te ayudará a mantener tus niveles de



3. Elige alimentos inteligentes

Viajar a menudo implica comer más fuera, pero aún puedes elegir opciones nutritivas en restaurantes.

- A la parrilla, no frito: Opta por platos a la parrilla, al vapor o al horno en lugar de fritos. Elige opciones de proteínas magras como pescado, pollo o proteínas vegetales.
- Prioriza las verduras: Busca platos con verduras o pide una ensalada. Pide aderezos aparte para controlar el tamaño de las porciones y evitar el exceso de calorías de las salsas.
- Controla las porciones: Las porciones de los restaurantes suelen ser más grandes de lo necesario. Comparte las comidas con tus compañeros de viaje o pide que te preparen la mitad para llevar para evitar comer en exceso.
- Productos locales: Muchos destinos ofrecen productos frescos de temporada en los mercados. Busca frutas, verduras y platos locales saludables, especialmente en regiones conocidas por su dieta mediterránea o vegetal.



4. Hidratación y sueño: Aliados de viaje

Dos factores cruciales que a menudo se pasan por alto al viajar son la hidratación y el sueño.

- Bebe mucha agua: Mantenerse hidratado es importante para combatir la fatiga, el jet lag y comer en exceso. Viajar en avión, en particular, puede deshidratarte, así que bebe agua con frecuencia durante los vuelos y a lo largo del día.
- Prioriza el sueño: Adaptarse a nuevas zonas horarias, camas diferentes o agendas apretadas puede dificultar un buen descanso. Intenta mantener un horario de sueño constante siempre que sea posible. Lleva tapones para los oídos o un antifaz para bloquear el ruido y la luz, además considera hacer estiramientos ligeros o meditar antes de acostarte para relajarte.

5. Minimiza el estrés y prioriza la salud mental

Viajar a veces puede ser estresante, lo que puede afectar tanto el bienestar físico como el mental.

- Tómate descansos: Programa tiempo para la relajación y la reflexión, ya sea dando un paseo, escribiendo en un diario o simplemente sentado en un parque.
- Practica la atención plena: Técnicas como la meditación o la respiración profunda pueden reducir el estrés y mejorar la concentración, haciendo que los viajes sean más agradables.
- Mantén el contacto con tus seres queridos: Si extrañas tu hogar o te sientes estresado, una llamada o un mensaje rápido a un ser querido puede reconfortarte y recordarte que cuentas con tu red de apoyo.

6. Sé consciente del consumo de alcohol

Es común consumir alcohol al viajar, ya sea en reuniones sociales o en ocasiones especiales.

- Limita el consumo de alcohol: El exceso de alcohol puede provocar deshidratación, problemas de sueño y calorías adicionales. Disfruta de las bebidas con moderación y alterna con agua u otras bebidas no alcohólicas.
- Elige opciones más saludables: Si bebes, opta por opciones bajas en calorías como vino, champán o cócteles ligeros con soda en lugar de bebidas azucaradas.

7. Respeta los límites de tu cuerpo

Viajar puede ser físicamente agotador. Es importante escuchar a tu cuerpo.

- No te excedas: Ya sea que se trate de hacer demasiadas actividades o de disfrutar de comidas copiosas, recuerda controlar tu ritmo. Tu cuerpo te lo agradecerá si mantienes el equilibrio y evitas el sobreesfuerzo.

Aunque viajar puede alterar tu rutina habitual, no tiene por qué afectar tus objetivos de salud. Planificar con antelación, tomar decisiones conscientes, mantenerte activo y escuchar a tu cuerpo puede ayudarte a disfrutar de tu viaje manteniendo el equilibrio. Los hábitos de viaje saludables pueden mejorar tu experiencia de viaje en general.



Pesto Chickpea Snack Salad

1 serving, Total Time: 5 minutes

Ingredients

- ⅓ cup chickpeas
- ⅓ cup cherry tomato, halved
- 1 tablespoon feta cheese
- 1 teaspoon pesto



Preparation

1. Combine all ingredients in a small bowl.
2. Mix thoroughly. Serve.
3. Enjoy!

Nutrition Info

Calories **117**, Fat **5g**, Carbs **12g**, Fiber **3g**, Sugar **3g**, Protein **5g**

Honey Lime Fruit Salad

2 servings, Total Time 15 minutes

Ingredients

- 1 cup fresh strawberry, quartered
- 1 cup fresh blueberry
- 1 kiwis, peeled and diced
- 1 tablespoons honey
- 1 mangoes, diced
- 1/2 lime, juiced
- 1 bananas, sliced

Preparation

1. Place sliced fruits in a large bowl.
2. In a small bowl, mix honey and lime juice. Pour syrup over the fruit and mix.
3. Enjoy!

Ensalada de Garbanzos al Pesto

1 porción, Tiempo total: 5 minutos

Ingredientes

- ⅓ taza de garbanzos
- ⅓ taza de tomate cherry, cortado por la mitad
- 1 cucharada de queso feta
- 1 cucharadita de pesto



Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño.
2. Mezcle bien. Sirva.
3. ¡Disfrute!

Información nutricional

Calorías 117, Grasas 5 g, Carbohidratos 12 g, Fibra 3 g, Azúcar 3 g, Proteínas 5 g

Ensalada de Frutas con Miel y Lima

2 porciones, Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- | | |
|---|-------------------------------|
| • 1 taza de fresas frescas, cortadas en cuartos | • 1 plátano, rebanado |
| • 1 kiwi, pelado y cortado en cubos | • 1 taza de arándanos frescos |
| • 1 mango, cortado en cubos | • 1 cucharada de miel |
| | • 1/2 lima, exprimido |

Preparación

1. Coloque las frutas rebanadas en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcla la miel y el jugo de lima. Vierte el almíbar sobre la fruta y mezcla.
3. ¡Disfruta!



What's in Season Now?

Look for these "Fresh From Florida" items
in your grocery store during

June



Avocados



Cantaloupe



Carambola



Eggplant



Guava



Lychee



Mango



Mushrooms



Oranges



Papaya



Passion Fruit



Peanuts



Potatoes



Sweet Corn



Tomatoes



Watermelon



#FreshFromFlorida