

Boletín de Hábitos Saludables

Junio 2024



Los Beneficios De Caminar

Algo tan simple como una caminata diaria puede aumentar tu bienestar físico y mental. Ya sea una caminata matutina o un paseo nocturno, [caminar regularmente](#) puede ayudar a mantener un peso saludable, fortalecer la inmunidad, mejorar la salud del corazón, disminuir el riesgo de presión arterial alta y diabetes tipo 2, y reducir el estrés.

Esta sencilla actividad no requiere equipo, se puede realizar solo o con otras personas y fomenta pasar tiempo al aire libre. Estos tres consejos pueden ayudarte a mantenerte motivado:

Establezca objetivos realistas: ¡A veces una victoria comienza poco a poco! Por ejemplo, puede decidir dar una caminata de 10 minutos durante la pausa del almuerzo antes de fijarse la meta de caminar tres millas. Intente caminar a la misma hora todos los días para crear una rutina.

Encuentre lo que funcione para usted: ¿Le cuesta caminar solo? Haga de esta una actividad familiar o póngase al día con un amigo caminando y hablando. Si prefiere caminar solo, considere escuchar música, audiolibros o podcasts.

Realice un seguimiento de sus pasos: Una de las mejores formas de mantenerse motivado es ver su progreso. Realice un seguimiento de sus pasos con su teléfono, reloj inteligente u otro dispositivo de seguimiento de actividad física.

Manténgase Saludable Durante El Viaje

Con los viajes en su apogeo durante el verano, ¡es importante mantener una buena salud! Reduzca sus posibilidades de enfermarse y manténgase con energía teniendo en cuenta los siguientes [hábitos saludables](#):

- Ya sea que viaje en avión o en automóvil, evite enfermedades lavándose bien las manos durante todo el viaje.
- Sea consciente de sus comidas. Es fácil comer en exceso o dejar de lado alimentos nutritivos durante las vacaciones. Equilibre las comidas indulgentes con frutas, verduras, proteínas y agua.
- Da tus pasos explorando una nueva área. ¡Esta es una excelente manera de mantenerse activo!



8 Platos Saludables Para El Verano

¡Disfruta de estas comidas nutritivas en un día cálido y soleado!

[1. Salmón con verduras de verano](#)

[2. Hamburguesas de pollo dulces y picantes](#)

[3. Deslizadores de calabaza y espagueti a la barbacoa](#)

[4. Camarones a la parrilla con salsa cóctel de chile](#)

[5. Pechugas de pollo a la parrilla con glaseado de melocotón picante](#)

[6. Ensalada de verano en capas con pollo a la parrilla y vinagreta de tomate](#)

[7. Ensalada de pasta saludable](#)

[8. Ensalada de sandía y arándanos](#)

¡Encuentre estas recetas en [FoodNetwork.com!](https://www.foodnetwork.com)

¿Qué Es El Síndrome Metabólico?

[El síndrome metabólico](#) se refiere a un conjunto de factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras afecciones de salud. Si bien es posible tener solo uno de estos factores de riesgo, muchas personas experimentan múltiples factores de riesgo juntos.

Aquellos con al menos tres de cinco de las siguientes métricas se consideran en riesgo de sufrir síndrome metabólico:

- Índice de masa corporal elevado
- Triglicéridos elevados
- Hipertensión
- Nivel bajo de colesterol HDL
- Nivel elevado de glucosa

Cada una de estas métricas fuera de rango puede aumentar sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas de salud. La obesidad, la falta de ejercicio y la mala alimentación son algunos de los hábitos de vida más comunes que conducen al síndrome metabólico. La edad y la genética también pueden influir.

Si le diagnostican síndrome metabólico, su médico puede ayudarle a crear un plan de acción. El síndrome metabólico es reversible con ejercicio regular, una dieta saludable para el corazón, un estilo de vida libre de humo y mantener un peso saludable.

[Mire este video](#) de Mayo Clinic para obtener más información sobre cómo mejorar la salud de su corazón a largo plazo.

