

# Boletín Hábitos Saludables

Diciembre 2024



## 5 Consejos Para Mantenerse Saludable Durante Las Vacaciones

La comida es una parte esencial de las festividades navideñas. Si bien disfrutar de una gran comida es parte de la diversión, también es importante cuidar su cuerpo. [La American Heart Association](#) comparte consejos para mantenerse atento durante la temporada navideña:

### 1. Sustituye las recetas por alternativas más saludables

Ya sea que estés a cargo de la cena o del postre, considera buscar una receta de tu plato favorito con menos sal o azúcar. Al limitar los alimentos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

### 2. Agrega más frutas y verduras frescas a la mezcla.

En lugar de llenarse de abundantes aperitivos antes de una comida, tenga a mano refrigerios saludables. Es fácil dejar de lado las frutas y verduras durante las fiestas, pero incluirlas en una pasta para untar es fácil y delicioso.

*Continúa en la página 2...*

## ¿Cuánto Sueño Debe Dormir El Adulto Promedio?

Dormir lo suficiente es fundamental para una buena salud, especialmente durante las vacaciones. Esta alegre temporada a menudo puede resultar estresante y, sin un descanso suficiente, es más fácil sucumbir a la enfermedad o el agotamiento.

Según el [Instituto Nacional del Corazón, la Sangre y los Pulmones](#) (NIH), **el adulto promedio debe intentar dormir de 7 a 9 horas por noche.**

"Los adultos que duermen menos de 7 horas por noche pueden tener más problemas de salud que aquellos que duermen 7 horas o más por noche", dice el NIH. "Dormir más de nueve horas no es necesariamente perjudicial y puede ser útil para los adultos jóvenes, las personas que se están recuperando de la falta de sueño y las personas enfermas".



## 7 Postres Más Saludables Que Harán Dulce Tu Celebración

Estas delicias son una adición inteligente a su próxima reunión familiar.

[1. Galletas de Bolas de Nieve de Almendras](#)

[2. Mascarpone con Frambuesa y Piña](#)

[3. Galletas con Chispas de Chocolate Más Ligeras](#)

[4. Mini Bolas de Nieve con Frutos Secos](#)

[5. Muffins de Zanahoria](#)

[6. Macarrones de Chocolate](#)

[7. Tortas de Avena y Chocolate](#)

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

## 5 Consejos Para Mantenerse Saludable Durante Las Vacaciones

*(Viene de la página 1)*

### 3. Elige sabiamente tus bebidas

En medio del frenesí de las celebraciones navideñas, es importante mantenerse bien hidratado. Lleve una botella de agua a la función familiar para asegurarse de beber suficiente agua durante todo el día. Las bebidas festivas como el ponche de huevo, el chocolate caliente y las bebidas alcohólicas se disfrutan mejor con moderación, ya que suelen tener un alto contenido de calorías y azúcar.

### 4. Disminuya la velocidad y manténgase atento

Con tantas delicias dulces como saladas, es muy fácil excederse. Comer más lento puede ayudarle a sentirse satisfecho más rápido y usar un plato pequeño puede ayudar a controlar las porciones.

### 5. Mantente activo

Si bien el clima frío y las reuniones festivas pueden alterar las rutinas de ejercicio, mantenerse activo puede ser excelente para la salud física y mental.

[Mire de video](#) de Mayo Clinic para conocer más formas de mantenerse saludable durante las fiestas.

