

Boletín Hábitos Saludables



CÓMO HACER EJERCICIO DE FORMA SEGURA EN CLIMA FRÍO

¡No dejes que las bajas temperaturas detengan tu rutina de ejercicios! Mantenerse activo durante los meses más fríos ofrece muchos beneficios, como una mayor inmunidad durante la temporada de resfriados y gripe, un aumento de la vitamina D y alivio del calor y la humedad del verano.

Si bien la llegada del invierno puede hacer que resulte tentador hibernar en el sofá, la [Asociación Americana del Corazón](#) recomienda al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana para favorecer la salud general y la calidad de vida.

Dar prioridad a tu seguridad es fundamental, sobre todo al hacer ejercicio al aire libre en condiciones de frío. Al preparar tu rutina de ejercicios de invierno, ten en cuenta estos útiles consejos de la Asociación Americana del Corazón:

- **Conozca los síntomas de la hipotermia:** Temblores, somnolencia y dificultad para hablar son síntomas comunes de esta peligrosa afección, que se produce cuando el cuerpo no puede generar suficiente calor para mantenerse caliente.
- **Vístete por capas:** ¡Mantenerse abrigado y seco es esencial! Elige ropa deportiva transpirable, forro polar y una capa impermeable fina en lugar de algodón para ayudar a prevenir la hipotermia y la congelación.



¡En invierno, hacer ejercicio puede parecer imposible! Mira este video para obtener consejos sobre cómo mantenerte en forma de manera saludable durante el invierno.

- **Mantente hidratado:** Aunque las temperaturas sean frescas, la deshidratación no lo es. ¡Beber suficiente agua antes, durante y después de tu entrenamiento es tan importante en invierno como en un caluroso día de verano!
- **Haz ejercicio en casa cuando sea necesario:** ¿Se pronostica mal tiempo? ¡No te preocupes! Prueba un entrenamiento en circuito en casa, ve al gimnasio o da un paseo por el centro comercial para evitar hacer ejercicio bajo la lluvia intensa, la nieve o temperaturas bajo cero.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services,
explore recursos adicionales de salud y bienestar en [empower.health!](https://empower.health)

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de
descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.





4 CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA DE COMESTIBLES DURANTE LAS FIESTAS

El ajetreo de diciembre puede dificultar la planificación de las comidas, pero mantener una dieta equilibrada es fundamental para prevenir o controlar la diabetes tipo 2. Sin el cuidado adecuado, la diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, insuficiencia renal y otras afecciones graves. Prioriza la nutrición esta temporada navideña con [estas estrategias inteligentes para hacer la compra](#):

- **Planifica con antelación y haz una lista de la compra:** Dedicar tiempo a escribir una lista de la compra puede ayudarte a reducir el estrés en el supermercado y evitar gastar de más. ¡Elige un par de comidas saludables para la semana y compra los ingredientes!
- **Abastécete de productos de temporada:** Zanahorias, brócoli y pomelo son solo algunos ejemplos de deliciosos productos invernales que puedes añadir a tu dieta. Las frutas y verduras están más frescas (y a menudo más económicas) cuando están de temporada. Al comprar enlatadas o congeladas, elige opciones sin sodio ni azúcares añadidos.
- **Limita los alimentos procesados:** Los alimentos preenvasados suelen tener un alto contenido en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Si bien las comidas rápidas para microondas pueden ser prácticas, pueden conllevar riesgos ocultos para la salud. Intenta preparar tus comidas con antelación para evitar depender de opciones procesadas.
- **Equilibra tu plato:** Llena la mitad con verduras o ensalada, una cuarta parte con un carbohidrato complejo como batata, arroz integral o pasta integral, y la cuarta parte restante con una proteína magra. ¡Procura que sea una mezcla colorida!

RECETAS DE DICIEMBRE



COLES DE BRUSELAS ASADAS CON GRANADA Y AVELLANAS

[OBTENER RECETA](#)



PECHUGA DE PAVO ASADA CON HIERBAS

[OBTENER RECETA](#)



PAPAS GRATINADAS LIGERAS CON CHILES ASADOS

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!