

Guía de HARC sobre

DÍAS FESTIVOS SALUDABLES

CONSEJOS Y TRUCOS

A medida que el año llega a su fin y disfrutamos de los próximos días festivos, es fácil olvidarse de nuestra salud y bienestar. Para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a mantenerse saludables, HARC creó la siguiente infografía con consejos y trucos para una navideña saludable. HARC les agradece su apoyo este año y les desea unas felices fiestas.



CONSEJO: ENCUENTRE MANERAS DE MOVER SU CUERPO¹

El ejercicio es excelente para su cuerpo y puede aliviar cualquier estrés navideño. Puede ser más difícil hacer ejercicio durante la temporada navideña, pero aún así es importante mover su cuerpo. Puede optar por una caminata después de la cena, que también ayuda con la digestión. O ponga música con tu familia y póngase sus zapatos de baile.

CONSEJO: INCLUYA VERDURAS EN SUS COMIDAS^{1,2}

Hay varias maneras de incluir más verduras en sus comidas. Un consejo para equilibrar sus comidas sería servirse verduras primero, como una ensalada o un aperitivo a base de verduras. Si está cocinando para su familia, piense en comida como espárragos o zanahorias asados o batatas. Por último, también puede usar frutas y verduras en sus galletas navideñas, como galletas de avena de plátano o galletas de pastel de zanahoria.



CONSEJO: TOME MEDIDAS PARA PREVENIR LA GRIPE³



Para prevenir la gripe esta temporada, los CDC recomiendan una vacuna anual contra la gripe. Otras acciones preventivas incluyen:

- evitar el contacto cercano con personas enfermas
- cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón
- Limpiar y desinfectar las superficies y los objetos que puedan estar contaminados

CONSEJO: TRATE DE DORMIR ALREDEDOR DE SU HORA HABITUAL¹

Con fiestas y familiares en la ciudad, puede ser difícil irse a dormir durante nuestras horas regulares. Sin embargo, estudios han demostrado que el sueño irregular puede conducir a la fatiga y malos hábitos alimenticios. Trate de ir a la cama lo más cerca de sus horas habituales y despertarse alrededor de la hora en que normalmente se despierta también.



CONSEJO: PROGRAME TIEMPO PARA USTED¹

Los días festivos pueden estar llenos de actividades y eventos con amigos y familiares. Aunque esto es divertido, al mismo tiempo, también puede ser agotador y estresante. Por lo que es importante tomarse un tiempo para usted y salir a caminar, leer un libro, meditar o simplemente pasar tiempo solo para recargar energías.



CONSEJO: HAGA SUS PLATILLOS FAVORITOS MÁS SALUDABLE



Comer sano durante los días festivos no significa renunciar a tus platillos favoritos. Con algunas modificaciones o sustituciones de ingredientes, puede hacer que sus platillos sean más saludables. Por ejemplo, puede usar menos mantequilla, sustituir el yogur por mayonesa y hornear en lugar de freír. A continuación se presentan algunos ejemplos de alternativas saludables a algunos de nuestros platos navideños favoritos.

EJEMPLOS DE SUSTITUCIONES DE PLATOS SALUDABLES



Huevos endiablados

Para una receta de huevos endiablados más saludable, use yogur griego en lugar de mayonesa.



Puré de papa

Dado que las papas son ricas en vitamina A, potasio y fibra, el puré de papas puede ser saludable, si usa menos mantequilla y crema.



Tamales

Para una receta de tamales más saludable, sustituya la manteca de cerdo con un aceite ligero como el aceite de cártamo.



Alternativamente, en lugar de puré de papas, puede considerar hacer puré de zanahorias, puré de batatas o puré de coliflor.



Pan integral

Cambie el pan blanco por pan integral en su receta de relleno para que sea más saludable y mantenga el mismo sabor que ama.



Pastel de calabaza

En lugar de pastel de nueces, tenga pastel de calabaza, que puede reducir las calorías y el azúcar por un tercio.

CONSEJO ADICIONAL: SEA AMABLE CONSIGO MISMO

Los días festivos son un para disfrutar con amigos, familiares y seres queridos. No sea demasiado duro consigo mismo si tiene una galleta extra. Al final del día, aunque comer sano puede ser difícil durante los días festivos, recuerde que se trata de comer en moderación y equilibrar sus comidas. Equilibrar los dulces con bocadillos saludables, el dormir y hacer ejercicio mantendrá su cuerpo sintiéndose bien.

Bibliografía:

1. <https://www.healthline.com/health/healthy-holiday#tips-and-tricks>
2. <https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>
3. <https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>

Para obtener más datos y recursos, visite: HARCdata.org

