

# ¡Buenos para Usted!

## ¡Brindemos por una Época Festiva Saludable!

Los centros comerciales llenos de gente, las visitas de parientes y la presión de preparar comidas para las fiestas pueden provocar en todos una reacción universal: el estrés. Las vacaciones pueden ser la época del amor y la celebración, pero a veces las festividades pueden llegar a ser abrumadoras. Ayude a mantener su estrés de esta época al mínimo este año, con los siguientes consejos:

● **Establezca expectativas realistas.**

A veces, las expectativas para las reuniones familiares son demasiado altas y dan lugar a la decepción y la frustración. Acepte a sus familiares y amigos como son y deje de lado las quejas para un momento más apropiado.

● **Concéntrese en la salud.**

Mantener el cuerpo saludable le ayudará a que la época festiva brille. Recuerde los conceptos básicos-el lavado de manos, manejo seguro de alimentos, sueño adecuado y las comidas saludables-para mantener las enfermedades fuera de su lista de tareas pendientes.



● **Tome un descanso de 15 minutos.**

Quince minutos de “tiempo a solas” pueden ser justo lo que necesita para refrescarse. Trate de tomar una caminata alrededor de la cuadra. El ejercicio es un gran alivio para la tensión, y una dosis diaria de la luz del sol en el invierno puede mejorar dramáticamente su estado de ánimo.

● **Haga compras sin ansiedad.** Recuerde que la intención es lo que cuenta. No deje que la competitividad, la culpa y el perfeccionismo le lleven a hacer demasiadas salidas de compras. Haga un presupuesto de compras navideñas y adhiérase al mismo, para que los cobros de las cuentas navideñas no se extiendan hasta el año nuevo.

● **Pida ayuda.** Hacer que sus familiares y amigos participen en los preparativos de vacaciones puede disminuir el estrés de hacerlo todo por su cuenta.

● **Ponga todo en perspectiva.** Piense en lo que la época festiva realmente significa para usted y su familia: Si se trata de pasar tiempo juntos, participar en actividades religiosas o hacer una reflexión sobre su vida y sus metas futuras; deje que estos aspectos de las festividades le ayuden a mantener las cosas en perspectiva.

Adaptado de: *Tis the Season: Fall/Winter Health Tips from NY-Presbyterian Hospital*



Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

## Ahuyente el Aburrimiento de Invierno

Los días sombríos y menos horas de luz solar puede conducir a depresión invernal, pero esta condición común se puede evitar fácilmente.

**Manténgase activo.** Cuando se mantiene ocupado con algo que vale la pena, es menos probable que se sienta confinado por el clima frío y la nieve. Comience por identificar una serie de proyectos de interior que ha estado tratando de comenzar. Elija trabajos que le darán un sentido de logro o satisfacción una vez terminados. O busque un pasatiempo nuevo. El invierno es un buen momento para explorar las opciones que usted no haya considerado previamente. La clave es mantener su mente activa y en uso.

**Póngase al día con sus amistades.** Comunicarse con otros en el teléfono o a través de correo electrónico puede hacer que se sienta menos aislado. Si el clima no es demasiado amenazante, invite a los vecinos cercanos a tomar café, un aperitivo o una comida sencilla. Animadas conversaciones y buena comida pueden ayudar a reducir la oscuridad del invierno.

**Actividad Física.** Es tentador sentarse o dormir más de lo debido en días cortos y sombríos. El ejercicio regular le da mayor resistencia al estrés, la ansiedad y la fatiga, mejorando al mismo tiempo la condición de su corazón y pulmones. Centros comerciales de interior y edificios comunitarios son buenos lugares para caminar. Pídale a un amigo que lo acompañe. Eche un vistazo a los gimnasios locales o las clases de ejercicios.

Adaptado de: *Keep Away the Winter Blahs* Rachel Schwarzendruber, University of Illinois Extension



## Disfrute de los Productos de Temporada

El otoño trae su propia rueda de colores de frutas y verduras de temporada. Colores profundos como los tonos de naranja, rojo y morado son especialmente prominentes en los meses más fríos. Sin embargo, es importante esforzarse por buscar una variedad de sus colores favoritos de otoño. Trate de comer un arco iris de colores. No se limite a una ensalada verde; agregue todos los colores diferentes en la ensalada. Más colores por lo general significa que hay una buena relación calidad nutricional de su comida.

Los meses de otoño traen más desafíos nutricionales y de salud. Los días más cortos y más fríos pueden hacer que sea más difícil conseguir la actividad física al aire libre. Y se asoman las tentaciones (llenas de calorías) de los bocadillos, refrescos o comidas memorables de las festividades. Sin embargo, una buena manera de evitar esas libras extras de temporada es seguir comiendo muchas frutas y verduras frescas.

La compra de productos de temporada también puede agregar sabor y sazón a sus comidas. Las frutas y verduras de temporada suelen ser más frescas y más sabrosas. Sin embargo, algunas frutas y verduras enlatadas o congeladas pueden ser tan saludables y satisfactorias. Algunas personas piensan que las verduras congeladas o enlatadas carecen de valor nutricional, pero por lo general se procesan en el pico de la cosecha y proporcionan un valor nutricional que es similar a los productos frescos. Para aprender más sobre productos de otoño e invierno, viste: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>

Adaptado de: *Seasonal Produce - Fall and Winter* [www.heart.org](http://www.heart.org)

**K-STATE**  
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

**Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local**