



Para encontrar enlaces a soluciones interactivas sencillas, **haga clic** en este símbolo a lo largo del boletín electrónico.



En esta edición: • Consejos para comer sano durante la temporada festiva
• Ideas de regalos asociados a la salud • Comer juntos como una familia

Vida sana

¡Disfrute las fiestas y coma saludable!

Si está deseando pasar un tiempo alegre en la temporada festiva de este mes, no deje que lo detengamos. ¡Nos encantan las fiestas! Sin embargo, queremos ayudarle a cumplir con sus metas de una alimentación saludable mientras disfruta de toda esa diversión. Siga nuestros consejos para disfrutar todas las fiestas que diciembre tiene para ofrecer, sin tener que pagar por esto más tarde.

- No pase hambre. Coma bocadillos saludables que lo llenen antes de salir de su casa. Se verá menos tentado por las opciones altamente calóricas si no le hace ruido el estómago. Algunas buenas opciones previas a una fiesta incluyen nueces, queso y galletas de salvado, o medio sándwich de pavo.
- Una vez que llegue, beba un vaso de agua para que le ayude a sentirse lleno y evite comer de más. Y no se dirija directo a la comida; propóngase saludar a los amigos o presentarse a personas nuevas.
- Cuando llegue el momento de comer, llene al menos la mitad de su plato con frutas y vegetales (y no se exceda con la salsa).
- Deje solo un espacio pequeño en su plato para una pequeña porción de algún gusto no saludable que desee darse, pero cómalo de último, después que se haya llenado con los alimentos más saludables.
- Ubíquese en un lugar para tener éxito. Si usted está parado al lado de la mesa de comidas o está enfrente de la comida mientras está sentado, se verá tentado a "picar". Déle la espalda a la mesa, y enfóquese en divertirse, no en comer.
- Limite el consumo de alcohol. Las bebidas alcohólicas no solo tienen muchas calorías, sino que también tienden a debilitar su determinación por comer mejor. Si usted se va a dar algún gusto, evite las bebidas festivas con muchas calorías y quédese en cambio con una cerveza ligera o con un vaso de vino.

Cuando usted sea el anfitrión que organiza la fiesta, incluya opciones que permitan a sus invitados que son conscientes de la salud hacer elecciones inteligentes. Ofrezca agua y bebidas sin alcohol. Incluya opciones saludables y bajas en grasas, como frutas frescas y verduras, en su mesa de comidas. Y use los siguientes consejos para preparar versiones más livianas de sus platos festivos favoritos.

- Reemplace la mitad (o más) de la harina blanca que se necesita en una receta por harina integral.
- Use leche descremada evaporada en lugar de leche entera o crema en los alimentos horneados, las salsas y las sopas.
- Use yogurt con bajo contenido graso para reemplazar toda o parte de la crema agria o la mayonesa en una receta.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más ideas sobre cómo hacer que sus recetas caseras favoritas sean más saludables.

Dé un regalo que promueva la buena condición física

En estas fiestas, demuéstrelas a sus seres queridos que realmente se preocupa por ellos dándoles regalos que apoyen sus metas de alcanzar un estado físico saludable. Regale un DVD de preparación física, una botella de agua reutilizable o un podómetro. Si cuenta con un presupuesto más holgado, opte por la membresía de un gimnasio, clases de tenis o palos de golf.

Otra idea es cuidar los niños o hacer los mandados de sus seres queridos, para que ellos tengan tiempo para hacer ejercicio. Y esto no tiene que llevar mucho tiempo: La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que los adultos hagan 30 minutos de actividad física, por encima y aparte de las actividades habituales, 5 o más días por semana.

Ofrezca ayudar a una persona renuente a hacer ejercicio a mantenerse motivada haciendo ejercicios juntos. Ya sea que estén caminando

alrededor de su barrio, o se estén animando entre sí para lograr hacer una repetición más en las máquinas de pesas, la posibilidad de socializar ayudará a que el ejercicio se se sienta más como salir a jugar que a trabajar.

¿Qué puede hacer en 30 minutos? Realizar una caminata, saltar a la soga, bailar al compás de la música de la radio o andar en bicicleta. La cuestión es ponerse en movimiento.

¿Y qué es lo mejor de ello? Usted puede dar el mismo regalo año tras año. De modo que ¡nunca más va a estar sin tener idea de qué regalar en las fiestas!



HAGA CLIC AQUÍ para obtener consejos sobre cómo hacer que la preparación física funcione con su ocupado estilo de vida.

Es bueno ser bueno



Probablemente usted ya sabe que ofrecerse como voluntario puede ayudarle a sentirse mejor con usted mismo mientras hace algo amable por otras personas. ¿Pero sabía que las personas que se ofrecen como voluntarios son en realidad más saludables?

Un estudio llevado a cabo por la Corporación para el Servicio Nacional y Comunitario, una agencia federal, descubrió que los voluntarios viven más tiempo, tienen índices de depresión más bajos y tienen menos riesgo de padecer cardiopatías.

Las investigaciones sugieren que el servicio voluntario es particularmente saludable para los adultos mayores y para quienes brindan servicio voluntario como mínimo 2 horas a la semana:

- Un estudio de adultos de 65 años o más descubrió que el efecto positivo del servicio voluntario sobre la salud física y mental se debe al sentido de realización y logro que se obtiene del mismo.
- Otro estudio descubrió que el servicio voluntario condujo a índices más bajos de depresión entre personas de 65 años o más.
- Las personas que se ofrecieron como voluntarios después de recuperarse de ataques cardíacos informaron menos ansiedad y depresión; dos factores que se han asociado con la muerte en pacientes con problemas cardíacos.
- Las personas mayores de 70 años que prestaron servicio voluntario alrededor de 2 horas a la semana se sintieron más saludables, se desempeñaron mejor, tuvieron niveles más bajos de depresión, y vivieron más tiempo.



HAGA CLIC AQUÍ para averiguar cómo puede trabajar como voluntario para la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Haga de la cena un tiempo de familia

Con el trabajo, la escuela, las actividades extracurriculares, los deportes y las demandas de la vida moderna, no es fácil encontrar tiempo para disfrutar de una cena tranquila con toda su familia. Sin embargo, varios estudios revelan que cuando las familias comen juntas por las noches, los niños son más propensos a tener un buen rendimiento en la escuela; a mantenerse alejados del tabaco, las drogas, y el alcohol; y a comunicarse más con usted. Además, todos son más propensos a comer más saludable, lo cual es un comportamiento clave para evitar la obesidad y los problemas de salud relacionados con el peso.

Esto es particularmente cierto para los adolescentes, aunque es justamente con ellos que se hace más difícil reunir a la familia. Entonces, ¿cómo hacerlo? Empiece poco a poco: primero intente 2 veces por semana. Luego, planifique un menú: unos espaguetis integrales con salsa de tomate y brócoli al vapor hacen un plato delicioso, rápido y económico. Por último, establezca algunas reglas básicas: nada de TV, teléfonos celulares, videojuegos u otras distracciones electrónicas durante la comida.

Puede elegir invitar a amigos, o quedarse solo con su familia directa. Converse; vuelva a conectarse con su familia con un tiempo especial dedicado solo a ustedes.

Con tantas cosas que suceden, no siempre es posible concentrarse en las personas más importantes en nuestras vidas. Pero con un pequeño esfuerzo, compromiso y espaguetis, los beneficios valen la pena.

Ejercicios para el clima invernal



Cuando el clima se pone frío, usted puede llevar su rutina de ejercicios en lugares bajo techo. Sin embargo, si usted es un amante del aire libre, es posible que entrenar en un gimnasio o hacer una caminata en un centro comercial no le entusiasme. En ese caso, necesita saber cómo protegerse mientras hace ejercicio al aire libre durante el invierno.

- Tómese el tiempo necesario para abrigarse adecuadamente. Cuando afuera hace frío, los músculos pueden correr un mayor riesgo de lesiones porque están más fríos y más rígidos.
- Póngase varias capas de ropa que pueda sacarse tan pronto empieza a transpirar y luego volver a colocarse cuando lo necesite. Comience con una capa delgada de material sintético que permita que la transpiración escape de su cuerpo. Evite el algodón, el cual permanece húmedo junto a la piel. Luego, agregue una capa de vellón o lana como aislante. Arriba de eso póngase una capa externa impermeable y transpirable que sea adecuada a la temperatura y a la sensación térmica.
- Si está oscuro, use ropa o cinta reflectante. Elija un calzado que tenga suficiente tracción como para evitar caídas, especialmente si el suelo está cubierto de hielo o nieve.
- Los vientos extremadamente fríos pueden hacer que el ejercicio al aire libre sea peligroso aun si se abriga bien. El viento puede enfriarlo a través de la ropa, y puede causar el congelamiento de cualquier porción de piel expuesta. Si afuera hay temperaturas muy a bajo cero o el viento es bastante frío, tal vez usted prefiera elegir una actividad en lugares bajo techo hasta que el clima esté un poco más cálido.
- Use protector solar en la piel expuesta. La piel puede quemarse aun en invierno, dependiendo del lugar donde viva.

Casi cualquiera puede realizar algún tipo de ejercicio de manera segura en climas fríos. Sin embargo, si usted padece alguna afección de salud, especialmente asma o problemas cardíacos, consúltelo primero con su médico.

Ayude a sus seres queridos a administrar sus medicamentos

Las investigaciones sugieren que las personas mayores toman cada vez más medicamentos. Estas son buenas noticias porque significa que los médicos tienen más maneras de tratar a las personas con enfermedades graves como el cáncer, que afectan más frecuentemente a las personas de edad avanzada.

Desafortunadamente, tomar varios medicamentos aumenta las posibilidades de que los medicamentos interactúen entre sí. Alguno de los medicamentos podría dejar de funcionar, o tener efectos secundarios perjudiciales. También puede resultar difícil controlar en qué momento tomarlos.

Para ayudar a sus seres queridos a administrar sus medicamentos, lleve una lista de todo lo que están tomando, incluyendo los medicamentos con receta y de venta libre, y cualquier vitamina, hierbas, u otros suplementos. Esta lista debe incluir la siguiente información:

- Nombre del medicamento.
- Dosis (número de miligramos [mg] por píldora; esto suele estar en el frasco del medicamento).
- Horario (qué días de la semana y a qué horas del día se toma).
- Motivos por los cuales lo toma.
- Los médicos que lo recetaron (si el paciente ve a más de un médico, es posible que uno no sepa lo que el otro médico ha recetado).

No se olvide de los medicamentos que el paciente toma de vez en cuando o "cuando lo necesita"; por ejemplo, medicamentos para el dolor, la fiebre, la comezón, o para dormir. El paciente puede guardar una copia de esta lista en su billetera o cartera para que esté allí en caso de emergencia.

Asegúrese de que su ser querido lleve la lista a cada una de sus citas médicas. Haga que tengan una copia en el consultorio médico. Actualícela cada vez que se agregue o se retire un medicamento, o haya un cambio de dosis.



HAGA CLIC AQUÍ para imprimir un cuadro que le ayudará a hacer su lista y organizar todos los medicamentos de su ser querido.



¡Pistachos, por favor!

Partir a la mitad un puñado de pistachos le brindará una merienda saludable, deliciosa, e incluso un poco de entretenimiento. De acuerdo con el Departamento de Alimentos y Medicamentos de EE.UU., una onza y media de la mayoría de los frutos secos, incluyendo los pistachos, puede reducir su riesgo de cardiopatías.

Pero no exagere. Aunque la grasa de los frutos secos es saludable, la grasa sigue

siendo una fuente concentrada de calorías.

Los pistachos son un ingrediente tradicional en el baklava, un pastel dulce con frutos secos. Nuestra versión ligera ofrece un sabor pleno de frutos secos, pero sin toda la grasa y el azúcar. Esta receta es del libro de cocina *Celebrate! Healthy Entertaining for Any Occasion*, de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Baklava con compota de frutas

Baklava:

$\frac{3}{4}$ de taza de nuez picada

$\frac{1}{4}$ de taza de pistachos cortados en trozos pequeños

$\frac{1}{4}$ de taza de semillas de sésamo

$\frac{1}{8}$ de taza de miel

1 $\frac{1}{4}$ cucharadita de jugo de limón

1 $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela

3 láminas de masa filo

Compota de frutas:

$\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja

$\frac{1}{4}$ de taza de jugo de manzana

$\frac{1}{4}$ de taza de miel

2 manzanas pequeñas, peladas, sin centro y cortadas en trozos grandes

Azúcar glas (polvo de azúcar) y canela para adornar

Precaliente el horno a 400 °F.

Para preparar el baklava: mezcle la nuez picada, los pistachos, las semillas de sésamo, la miel, el jugo de limón y la canela en un tazón.

Abra suavemente la masa filo y sáquela del paquete para que quede plana. Usando un cuchillo afilado, corte la masa filo en pedazos de 5 x 5 pulgadas, para obtener un total de 16 pedazos. Coloque 2 partes de la masa filo una encima de otra para formar 8 cuadrados.

Coloque aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de frutos secos en el centro de cada cuadrado de masa filo. Junte las puntas de la masa y apriete encima de la mezcla de frutos secos para cerrarla. Ponga cada paquete de masa filo sobre una bandeja de horno ligeramente aceitada.

Hornee durante 10 minutos o hasta que tenga un color marrón dorado. Colóquelos aparte.

Para preparar la compota de frutas: mezcle los jugos, la miel y las manzanas en una olla. Hierva a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.

Coloque la compota de frutas tibia sobre cada pedazo de baklava y sirva de inmediato.



HAGA CLIC AQUÍ para solicitar este y otros libros magníficos de la biblioteca de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

En la próxima edición • Los beneficios del buen humor en la salud • Patinaje sobre hielo para la diversión y el buen estado físico • Pasos sencillos para comer más saludablemente

Aportación de los artículos: Stacy Simon y Becky Slemons.

Si desea inscribirse para recibir este boletín electrónico **HAGA CLIC AQUÍ**. Si desea más información sobre los programas, servicios y eventos próximos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.



HAGA CLIC AQUÍ para efectuar una donación a la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer proporciona todo el contenido de Vida sana (*Healthy Living*).