



**Para la publicación inmediata:**

11 de diciembre 2012

## **Consejos para Mantenerse Saludable Durante la Temporada de Fiestas**

LOS ANGELES – El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles dio a conocer 12 consejos para permanecer saludable y en buen espíritu durante la temporada navideña. Esto es parte de los esfuerzos continuos de Salud Pública para ayudar a la población comer sano, moverse más y vivir libre de tabaco. Los 12 consejos Saludables para las Fiestas proporcionan medidas que pueden ayudar a que la temporada navideña sea más seguro, sano y agradable.

“La fiestas de fin de año es una temporada muy ocupada, pero eso no significa que debería olvidarse de su salud”, dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. “Continúe disfrutando de las delicias de las fiestas una vez al año, sólo elija porciones más pequeñas. Puede incorporar a su rutina algo de actividad física, ya sea tomando las escaleras en el centro comercial o puede convertir su limpieza durante estos días como parte de su ejercicio. Comparte buenas prácticas de salud durante esta temporada de fiestas, no sólo regalos”.

### **12 Días de Consejos para Mantenerse Saludable Durante las Fiestas**

- 1. Disfrute de las ricas comidas durante las fiestas pero con moderación.** Se puede disfrutar sin aumentar de talla. Elija sus platillos favoritos, sin embargo disfrute de alimentos en porciones más pequeñas. Elija menos, pese menos.
- 2. Póngase en acción y no solo en el gimnasio.** Estacione su coche lejos de la entrada de la tienda o centro comercial para obtener más pasos en su día. Incluso puede convertir su limpieza como parte de su ejercicio: trapeando el piso, limpiando las ventanas, barriendo las hojas, lavando el coche, incluso paseando el perro o bailando a canciones navideñas.
- 3. Decore con seguridad.** En esta temporada de fiestas, hay que tener mucha precaución al momento de decorar el hogar. Use materiales resistentes al fuego o no combustibles para adornar un árbol. Antes de conectar las luces navideñas, revise bien las conexiones y asegúrese que los cables no estén rotos ni pelados. Y cuando salga de su casa o se va a dormir, apague todas las luces decorativas.
- 4. Controle su estrés.** Mantenga un control sobre el exceso de compromisos y el exceso de gastos para reducir su nivel de estrés. Encuentre el equilibrio entre el trabajo, el hogar y las fiestas. Y, sobre todo, trate de dormir lo suficiente cada noche para estar bien descansado y en el espíritu de las fiestas
- 5. Lavase las manos.** ¿Va ir de compras o a la casa de amigos y familiares durante esta temporada de fiestas? ¡Cuidado con los gérmenes! Los gérmenes pueden sobrevivir en las manijas de puertas, barandas y otras superficies. Después de estar en lugares concurridos



como el centro comercial y siempre antes de comer, recuerde lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.

6. **No se salte las comidas para ahorrar calorías para más tarde.** Mal pasarse en las comidas puede hacer que usted coma en exceso más tarde. Coma una fruta o un puño de nueces antes de salir a una fiesta para calmar el hambre. Disfrute de las delicias de las fiestas una vez al año, pero con moderación y elija porciones más pequeñas. Elija menos, pese menos.
7. **Haga algo por alguien más.** Eleve su estado de ánimo con algo que no toma mucho tiempo o cuesta mucho dinero en estas fiestas. Recuerde los demás mediante la donación a una organización benéfica, ofreciendo su tiempo a una casa de asistencia para personas de la tercera edad, sirviendo comida, dando a una despensa de comida o patrocinando una cena para una familia durante las fiestas. Tal vez disfrute ayudando a los demás tanto que se convierte en un hábito durante todo el año.
8. **Comer saludable no se trata sólo de nutrición, aunque es importante.** Mantenga a sus invitados felices y en espíritu de las fiestas. Evite las enfermedades transmitidas por los alimentos, lavando las frutas y verduras frescas, separe la carne y aves crudas de otros alimentos y use diferentes tablas de cortar, cuchillos y platos para preparar las carnes. Mantenga caliente los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. En caso de duda, a la basura.
9. **Ante todo, su seguridad es primero en esta temporada navideña.** Vaya de compras con un amigo, estacione en un espacio bien iluminado, no deje bolsas de compras a la vista, evite llevar grandes cantidades de dinero en efectivo, tenga mucho cuidado al llevar una cartera o una bolsa y trate de no cargar con demasiados paquetes. Esté alerta y consciente de sus alrededores durante las fiestas.
10. **Beba – es decir, agua.** ¿Sabía que hay 22 paquetes de azúcar en un refresco de 20 onzas? No comería tanta azúcar, entonces ¿por qué lo bebería? Limite el consumo de rompopo y alcohol también, ya que contienen casi la misma cantidad de calorías que un refresco. Beba agua, té sin azúcar o leche baja en grasa para calmar la sed y evitar las libras adicionales.
11. **No deje que el estrés de las fiestas le permite dar a su antojo de un cigarrillo.** En su lugar, beba un vaso de agua, respire profundamente, mastique un palito de canela o chicle sin azúcar. Antojos por lo general sólo duran un par de minutos. En el Condado de Los Ángeles puede obtener parches de nicotina gratis llamando a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 1-800-NO-BUTTS
12. **Regale la salud.** Empiece nuevas tradiciones navideñas con amigos y su familia enfocándose en comer sano, moverse más y vivir libre de tabaco. Cocine juntos platos saludables, juegue un deporte en familia o intente algo nuevo como patinar sobre hielo, o salir a caminar para ver las luces navideñas en lugar de ir en coche. Los pasos pequeños pueden hacer grandes mejoras para su salud y la de su familia, y eso es un regalo digno de dar este año.



Si desea descargar los “**12 Días de Consejos para Mantenerse Saludable Durante las Fiestas**”, visite <http://www.choosehealthla.com/eat-healthy/portion-control/healthy-holiday-tips/>. Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable durante la temporada de las fiestas, visite Choose Health LA en Twitter [@ChooseHealthLA](https://twitter.com/ChooseHealthLA), o [Facebook](https://www.facebook.com/ChooseHealthLA) y [ChooseHealthLA.com](http://www.ChooseHealthLA.com).

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>, visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, <http://www.twitter.com/lapublichealth>, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>

###