

DICIEMBRE: UNA FESTIVIDAD PARA CELEBRAR LA SALUD



En Puerto Rico esperamos con gran entusiasmo la época navideña. Culturalmente, es la celebración más importante del año: compartimos con familiares y amigos, disfrutamos de nuestros platos típicos, cantamos y bailamos.

¡Aprovechemos estas festividades para trabajar nuestra salud integral!

Salud mental, emocional y espiritual:

- Rodéate de personas que te transmitan alegría. Conversar y compartir de forma saludable nos brinda bienestar, sentido de pertenencia y propósito de vida.
- Intenta nuevas recetas y prepáralas en familia. Enseñar a los más pequeños a cocinar crea recuerdos y fortalece vínculos.
- Retoma los cancioneros navideños y nuestra música típica. ¡Baila tanto como puedas y comparte nuestra tradición con las nuevas generaciones!
- Si alguna creencia, religión, práctica espiritual o meditación aporta positivamente a tu vida, este es un buen momento para retomarla.

Salud física y nutrición:

- Mantente activo durante las fiestas para ayudar a manejar ese consumo extra de calorías:
 - Baila en las celebraciones y practica nuestros pasos tradicionales con tu familia.
 - Organiza juegos familiares activos; puedes encontrar muchas ideas en las redes.
 - Evita permanecer sentado por más de 15 minutos: camina, muévete y estira tu cuerpo.
- Disfruta de nuestros platos típicos con moderación. Recuerda estos consejos de nutrición:
 - evita los refrescos y las bebidas alcohólicas, especialmente las muy azucaradas.
 - Ajusta tus recetas navideñas con sustitutos de azúcar sin calorías.
 - Reduce las grasas utilizando productos antiadherentes en lugar de aceites.
- Protégete de los cambios de temperatura. Aunque vivimos en clima tropical, algunos pueblos y áreas rurales se sienten más fríos. Si viajas fuera de Puerto Rico, no olvides tu abrigo, guantes y bufanda.
- Si tienes alguna condición crónica de salud, mantén tu suministro de medicamentos al día. Recuerda que muchas farmacias y oficinas médicas tienen horarios especiales o cierran en días festivos.

¡Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo!