

Invierno 2018 - 2019

Healthy Carroll Families



En este número:

- Disfrute las vacaciones...
No se estrese por ellas
- Tenga un entrenamiento
de Holly Jolly
- Comidas de la temporada
- Receta



The Partnership
for a Healthier Carroll County



Bienvenido a Healthy Carroll Families del invierno 2018 - 2019. Healthy Carroll Families es nuestra campaña de medios con información diseñada para ayudarlo a dar el siguiente paso en su enfoque de vida saludable basado en la familia. Le recomendamos que haga copias y distribuya estos folletos a sus clientes, estudiantes, PTA, familiares, amigos... ¡a todos! Estos materiales también se pueden descargar de forma gratuita de nuestro sitio web, **HealthyCarroll.org**. Por favor llámeme o envíeme un correo electrónico con cualquier pregunta, comentario o sugerencia que pueda tener sobre Healthy Carroll Families. Espero escuchar de usted.

Skylla Ertter

Especialista en áreas de mejora de la salud comunitaria
Avanzando en el equipo de liderazgo de salud y bienestar
sertter@carrollhospitalcenter.org
410-871-7648



535 Old Westminster Pike, Suite 102
Westminster, MD 21157

Telephone: (410) 871-7645
Fax: (410) 871-6325

www.HealthyCarroll.org

Durante las vacaciones, puede volverse abrumador tratar de hacer malabares con las fiestas navideñas, comprar regalos y visitar a familiares y amigos. Hacer tiempo para cuidar su salud mental es fundamental para llevar una vida saludable. Cuidar su salud mental con actividad física, nutrición, manejo del estrés y manejo del tiempo puede hacer que todas las actividades de vacaciones sean más placenteras.



DISFRUTE LAS VACACIONES... ¡NO SE ESTRESE POR ELLAS!

El estrés a largo plazo afecta la salud mental y física. Es importante saber cómo evitar y manejar el estrés, especialmente durante las vacaciones ocupadas. Es más susceptible al estrés cuando no come bien, no hace suficiente ejercicio o no duerme lo suficiente, o experimenta un cambio importante en su vida, como mudarse, lidiar con la muerte de un ser querido, casarse o tener un hijo. Es posible que esté aún más estresado si no tiene un sistema de soporte confiable. Las estrategias para ayudar a controlar el estrés como la meditación, el yoga y los ejercicios de respiración pueden ayudar. Aprenda a reconocer los síntomas del estrés y tome medidas para combatirlo. Siempre hable con su médico sobre las inquietudes que pueda tener.



Fuente: [www.nami.org/getattachment/Extranet/NAMI-State-Organization-and-NAMI-Affiliate-Leaders/Awareness/](http://www.nami.org/getattachment/Extranet/NAMI-State-Organization-and-NAMI-Affiliate-Leaders/Awareness/AKA/Mental-Health-Fact-Sheets/AKA-NAMI-Managing-Stress.pdf)
AKA/Mental-Health-Fact-Sheets/AKA-NAMI-Managing-Stress.pdf



¡TENGA UN ENTRENAMIENTO DE HOLLY JOLLY!

CONSEJOS PARA EL EJERCICIO EN LAS VACACIONES

- Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Estacionese más lejos de la entrada de la tienda.
- Juegue en la nieve. (Construya un muñeco de nieve)
- Vaya a patinar sobre el hielo.
- Vaya a esquiar o hacer snowboard con su familia o amigos.
- Practique yoga cuando los niños duermen.

La actividad física es importante para la salud física y mental. La actividad física puede reducir el riesgo de depresión y mejorar el pensamiento cognitivo, el estado de ánimo, los niveles de energía, el sueño, el alivio del estrés, la interacción social, la función cerebral, el estado de alerta mental y la autoestima. Incluso una pequeña cantidad de ejercicio puede tener beneficios. De acuerdo con la Asociación de Ansiedad y Depresión de América, tan solo 5 minutos de ejercicio aeróbico pueden reducir la tensión y la ansiedad.

Para los adultos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda que los adultos promedio participen en 150 minutos (2 horas y 30 minutos) a 300 minutos (5 horas) por semana de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana. Los niños y adolescentes deben realizar 1 hora o más de actividad física al día. Durante las vacaciones, puede ser difícil encontrar tiempo para participar en la actividad física. Agregar ejercicio a su rutina de vacaciones puede ser tan simple como hacer mini sentadillas o levantamientos de pantorrillas lentos mientras espera el desayuno, el almuerzo o la cena para cocinar.

Fuentes:

www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm

TryVent
Ponte en Movimiento

Únase a nosotros

PRUEBE MÚLTIPLES CLASES DE EJERCICIOS DIVERTIDOS
Raffle • Give-a-ways

SÁBADO, 26 DE ENERO

Fecha de nevada: 2 de febrero
9:30 a.m. to 12:00 p.m.
TownMall de Westminster
Plaza central



ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE TIEMPO

- Planifique con anticipación
- Escriba una lista de lo que hay que hacer
- Dele un orden de prioridad a la lista
- Haga primero la tarea más "estresante"
- Complete las tareas con una fecha límite más temprano que tarde
- No lo deje para después
- Deje espacio para la flexibilidad
- No se comprometa demasiado
- Aprenda a decir no

Fuentes: www.amherst.edu/campuslife/health-safety-wellness/counseling/wellness/self-care-and-stress-reduction/time-management

¡COMIDAS DE LA TEMPORADA!

La nutrición juega un papel clave en la salud física y mental. Recibir los nutrientes adecuados y concentrarse en patrones dietéticos saludables puede mejorar el desarrollo del cerebro y ayuda a transferir información del cerebro a otras partes del cuerpo. Las dietas ricas en azúcar y alimentos procesados pueden aumentar el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y causar daño al cerebro. Durante las vacaciones puede ser difícil mantenerse alejado de los dulces azucarados. Asegúrese de disfrutarlos con moderación.

Mientras se enfoca en comidas bien balanceadas, no se olvide de mantenerse hidratado. El cerebro humano está compuesto por alrededor del 73 por ciento de agua. Si no consume suficiente agua, la deshidratación puede disminuir sus niveles de concentración y aumentar la confusión. La persona promedio debe consumir 8 vasos de agua por día.

Se sabe que ciertos nutrientes ayudan a controlar el estrés y contribuyen a una salud mental óptima. Hable con su médico para asegurarse de que esté obteniendo suficientes nutrientes a través de su dieta diaria.



NUTRIENTES QUE ALIGERARÁN SU ESTADO DE ÁNIMO

- **Licopeno** (tomates, espárragos, sandía)
- **Vitamina A** (Espinacas, Batatas, Zanahorias)
- **Beta caroteno** (calabaza de invierno, col rizada, melón)
- **Vitamina C** (Naranjas, Pomelos, Mangos)
- **Ácidos grasos omega 3** (salmón, aceite de oliva, semillas de chia)
- **Vitamina E** (Almendras, Cacahuets, Avellanas)
- **Fibra** (Frijoles, Pan de Trigo Integral, Brócoli)

Sources: www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626 and www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx

FAJITAS DE POLLO AL HORNO

Ingredientes

- 1.33 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiras
- 14 onzas de tomate en cubitos con chiles verdes
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 taza de champiñones
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Agregue todo a un molde para hornear de vidrio engrasado y mezcle.
3. Hornee de 25 a 30 minutos hasta que el pollo esté bien cocido

Sugerencias de porciones

- Tortillas de harina, salsa, queso y aguacate.
- Envoltura baja en carbohidratos con queso para una rápida quesadilla.
- Sobre arroz, arroz con coliflor o envuelto en lechuga

Información nutricional/porción: 1 taza; Calorías 226; Carbohidratos 12 gramos; Proteínas 35 grams; 4 gramos de grasa; Fibra 2 gramos.

Fuente de la receta: www.slenderkitchen.com/recipe/baked-chicken-fajitas

