



## HEALTHY LIFESTYLES CLINIC

15 de noviembre del 2014

*Se pregunta cómo puede mantenerse un poquito más saludable durante las fiestas? Pruebe estas sugerencias:*

- ✦ Planee salir a caminar después de comer o invite a los miembros de su familia a jugar afuera
- ✦ Haga que el cocinar sea una actividad divertida con sus hijos, pruebe recetas y técnicas nuevas y saludables
- ✦ ¡Deje de comer cuando esté lleno (o antes) y guarde las sobras de la comida!
- ✦ Haga que el recoger sea una actividad en grupo, haga que todos participen



### Revisión de una aplicación para la salud: Epicurious



Es una aplicación gratuita que viene con una variedad de recetas que incluyen opciones más saludables.

**Ventajas:** presentación grande y clara de la receta, controles activados por la voz, se pueden organizar y compartir las recetas, y preparar las listas de compras. Ofrecen platillos para niños que son útiles para los padres.

**Desventajas:** presentan las comidas saludables al lado de las comidas que no son saludables pero tentadoras. Hay anuncios comerciales entre una receta y la que sigue.



**Puntuación final:** 9/10



### ¡Olvídese de la sal!



Cuando prepare sus platillos favoritos para las fiestas, evite añadir mucha sal. Los estudios han encontrado que el disminuir el consumo de sal disminuye los factores de riesgo de la obesidad como:

- El aumento de la presión sanguínea
- El consumo de bebidas endulzadas con azúcar

*En su lugar, pruebe estas alternativas:*

- El ajo en polvo o la cebolla en polvo
- La pimienta negra fresca, molida
- El jugo de limón o de lima
- Semillas de girasol o de sésamo molidas