

MARZO 2024

BOLETÍN PLAN DE SALUD

Conciencia del sueño

Según la Fundación Nacional del Sueño (NSF), se recomienda que los adultos duerman de siete a nueve horas por noche. Sin embargo, muchos sufren trastornos relacionados con el sueño que les impiden dormir bien.

Aproximadamente uno de cada tres adultos padece insomnio leve en algún momento de su vida. Puede variar desde grave, lo que significa no dormir bien durante un breve período, generalmente debido a un evento de la vida. O puede considerarse crónico, que es un patrón prolongado de problemas para dormir. Otros trastornos del sueño incluyen el síndrome de piernas inquietas, la narcolepsia y la apnea del sueño. Si experimenta alguno de estos trastornos, es importante que solicite una evaluación a su proveedor de atención médica y haga de su sueño una prioridad para su salud general.

Dormir mal puede ponerlo en mayor riesgo de sufrir lo siguiente:

- Enfermedad cardiovascular
- Depresión
- Presión arterial alta, azúcar en sangre y colesterol
- Deterioro de la salud mental y demencia
- Obesidad

Los beneficios de un sueño de calidad incluyen:

- Sistema inmunológico más fuerte
- Menos riesgo de enfermedades crónicas
- Curación y reparación de células, tejidos y vasos sanguíneos.
- Mejor función cerebral, incluido el estado de alerta, la toma de decisiones, el aprendizaje, la memoria, la concentración, la resolución de problemas y el razonamiento.



TEMAS DE ESTE MES

- **Concientización sobre el sueño**
- **Mes de la nutrición**
- **Receta de ensalada de atún y repollo**



Los consejos que le ayudarán a dormir mejor incluyen:

- Apague los dispositivos electrónicos, como computadoras, televisores y teléfonos inteligentes, al menos una hora antes de acostarse.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana.
- Asegúrese de que su habitación esté oscura, silenciosa y con una temperatura cómoda.
- Evite las comidas copiosas, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- Haz ejercicio. Estar físicamente activo durante el día puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.
- Tenga una rutina relajante antes de acostarse.

Mes de la Nutrición

Buena nutrición: por qué es importante.

Una buena nutrición es importante a lo largo de toda la vida para mantener saludables a las generaciones actuales y futuras de estadounidenses. Las personas con patrones de alimentación saludables tienen un menor riesgo de sufrir problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad, y también viven más tiempo. Para quienes ya viven con enfermedades crónicas, comer sano puede ayudar a controlar estas afecciones y prevenir complicaciones. Otros beneficios de una alimentación saludable incluyen:

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos
- Apoya los músculos
- Fortalece los huesos
- Mantener un peso saludable
- Aumenta la inmunidad
- Ayuda al funcionamiento del sistema digestivo

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses son recomendaciones que salen cada 5 años y que pretenden promover la salud y ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Las directrices actuales describen:

- Seguir un patrón alimentario saludable en cada etapa de la vida.
- Personalice y disfrute de opciones de alimentos y bebidas ricas en nutrientes para reflejar preferencias personales, tradiciones culturales y consideraciones económicas.
- Concéntrese en satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos con alimentos y bebidas ricos en nutrientes y manténgase dentro de los límites de calorías.
- Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, y limite las bebidas alcohólicas.

Para obtener más información, visite

[dietetguidelines.gov](https://www.dietetguidelines.gov).



Comience de manera simple con MiPlato (MyPlate)

Esta campaña fue diseñada para ayudar a implementar las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. Proporciona inspiración e ideas sencillas que las personas pueden incorporar a sus ocupadas vidas para ayudar a mejorar su salud y bienestar con el tiempo.

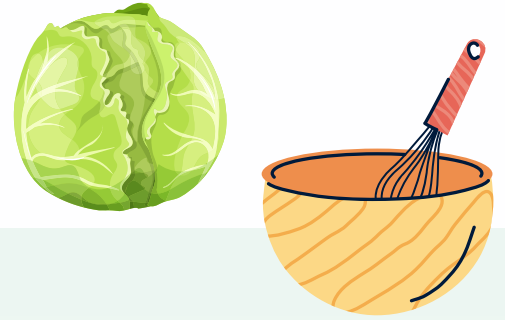
Herramientas y recursos de MiPlato (MyPlate): Vaya a [Myplate.gov](https://www.myplate.gov) o descargue la aplicación Myplate para utilizar las siguientes herramientas y recursos:

- Prueba MiPlato: reciba una instantánea de su desempeño en los grupos de alimentos de MiPlato y obtenga recursos personalizados basados en los resultados de la prueba.
- Planes MyPlate personalizados: encuentre objetivos de grupos de alimentos personales con el plan MyPlate.
- MyPlate Kitchen: un lugar para buscar infinitas recetas e ideas de comidas.
- Anímese a establecer objetivos diarios de grupos de alimentos, ver el progreso y celebrar el éxito.

Punto destacado del programa: Nutrición 101

La nutrición no debería ser complicada. Inicie este programa para volver a lo básico. Aprenderá sobre los diferentes tipos de nutrientes, cómo los utiliza el cuerpo y cómo incluirlos en su dieta. Revisará los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Vaya a su nueva aplicación para miembros o sitio web mejorado y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Viaje para obtener más información.

Ensalada De Atún Y Repollo



Ingredientes:

- 1 lata (5 onzas) de atún en agua, escurrido
- 2 tazas de repollo picado (verde o rojo, pruebe con una mezcla)
- 3 a 4 cebollas verdes, picadas (1/4 taza)
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 cucharadas de yogur natural sin grasa
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, desmenuce el atún con un tenedor y mézclelo con el repollo. Agregue las cebollas verdes, la mayonesa y el yogur. Añadir sal y pimienta al gusto.
3. Enfríe hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Notas

- Sirva sobre hojas de lechuga o prepare sándwiches o tacos. Pruebe pan integral, pita o tortillas.
- Intente agregar hierbas picadas como cilantro, eneldo o perejil.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 2 tazas



Estén atentos a los temas de abril: Cese del Tabaco y Determinantes Sociales de la Salud