

# BOUNCE

## Hacia una Temporada de Celebraciones más Saludable



### LOS REGALOS DE LA SALUD



Las celebraciones de esta temporada son un momento especial para disfrutar con alegría la familia, amigos y tradiciones. Pero también podemos sentirnos abrumados o estresados con las reuniones, la preparación de comidas, la compra de regalos y los horarios llenos de actividades. Con algunos cambios, podemos mantenernos alegres sin sentirnos agobiados durante esta temporada.

### SABOR FESTIVO CON BALANCE Y ALEGRÍA



La comida está en el centro de muchas celebraciones durante esta temporada. Desde tamales y pozole hasta col rizada, pan de maíz y pastel de camote, estos platillos contienen historias, cultura y amor. Aquí hay algunos consejos para comer saludablemente:



**Varie su dieta.** Agregue carnes magras, frijoles o más verduras a los tamales, pozole o arroz para tener más variedad. Al hornear postres, puede usar purés de frutas, como compota de manzana o plátanos maduros, para endulzar.



**Agregue más color.** Incluya un acompañamiento colorido con productos de temporada, como ensalada de granada, calabaza asada o frutas cítricas.



**Balancee su plato.** Comience con proteínas magras, frijoles y verduras. Luego disfrute de los platillos favoritos de la familia, como macarrones con queso, relleno o tamales, en porciones más pequeñas.



**Escuche a su cuerpo.** Comience con una cucharada de cada platillo y repita solo aquello que realmente disfrute. Recuerde saborear cada bocado y hacer una pausa para notar cuándo se siente satisfecho.

Fuentes: [American Heart Association](#), y [The Nutrition Source](#)

## RECETA DE BARRAS DE PASTEL DE BATATA O CAMOTE



Tamaño de la porción: 1 barra | Calorías: 182 kcal | Proteínas: 4 g | Carbohidratos: 20 g | Grasas: 8 g

### Ingredientes (rinde aproximadamente 12 barras):

#### Masa

- 2 cucharadas de linaza molida
- 5 cucharadas de agua
- 1 taza de nueces pecanas (o semillas de calabaza)
- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ cucharadita de sal

#### Relleno

- 4 tazas de batata o camotes, peladas y cortadas en cubos (aproximadamente 2 medianas)
- ½ taza de leche no láctea sin azúcar
- ½ taza de miel de maple
- 3 cucharadas de polvo de maranta

- 1 cucharada de especia para pastel de calabaza (o mezcla de canela molida, nuez moscada, clavos y jengibre)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F y engrase o cubra un molde para hornear de 9 x 9".
2. Mezcle la linaza molida y el agua en un tazón pequeño para crear un "huevo de linaza". Deje reposar durante 5 minutos para que se espese. Coloque las batatas o camotes en cubos a una olla con agua.
3. Cubra y cocine al vapor durante 15 minutos, o hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor.
4. Mientras tanto, prepare la base de las barras. Agregue las nueces pecanas, la avena y la sal en un procesador de alimentos y procese hasta obtener una textura desmenuzada fina. Añada el huevo de linaza a la mezcla y pulse hasta que esté bien combinados. Debe formarse una masa pegajosa.
5. Presione la masa en el molde para hornear con una espátula para asegurarse de que quede bien compacta y uniforme. Lave el procesador de alimentos.
6. Agregue el camote al vapor al procesador junto con la leche, la miel de maple, el polvo de maranta, las especias para pastel de calabaza, vainilla y sal.
7. Procese durante al menos 60 segundos, o hasta que la mezcla esté espesa y suave. Extienda esta mezcla sobre la parte superior de la base, usando una espátula para alisar la superficie.
8. Hornee en la rejilla central del horno durante 30 - 35 minutos.
9. Una vez listo, deje que las barras se enfríen durante al menos 30 minutos antes de sacarlas de la sartén y cortarlas. ¡Agregue nueces o semillas de calabaza encima para que queden crujientes!



Fuente: [From My Bowl](#)

### DATO CURIOSO

Las coles rizadas son un plato tradicional entre las familias afroamericanas y simbolizan la prosperidad. Además, están llenas de vitaminas A, C y K, que ayudan a mantener los huesos fuertes, y antioxidantes que reducen la inflamación en el cuerpo.

Fuente: [HealthySD.gov](#)



## CONTROLE LOS ANTOJOS NAVIDEÑOS CON 3 PASOS SIMPLES

El estrés durante la temporada navideña a menudo conduce a comer por ansiedad. Si siente la necesidad de picar debido al estrés y no por hambre verdadera, pruebe estos tres sencillos pasos:

1. **Retrase:** Haga una pausa antes de ceder a un antojo. Esperar le ayudará a diferenciar entre hambre real o el deseo de comer por tristeza, alegría o aburrimiento.
2. **Distráigase:** Cambie su enfoque a otra actividad placentera; esto le ayudará a que los antojos pasen y favorecerá una forma más saludable de lidiar con ellos.
3. **Sustituya:** Si aún desea comer después de retrasar y distraerse, elija una opción más saludable como fruta, verduras o fruta seca. Se sentirá mejor sabiendo que tomó una decisión nutritiva.

Fuente: [Society of Behavioral Medicine](#)

## ESTRÉS MÍNIMO, GASTE INTELIGENTEMENTE: CONSEJOS PARA UN BIENESTAR FINANCIERO DURANTE LOS FESTEJOS



Para ayudarle a disfrutar de la temporada navideña con menos preocupaciones, considere las siguientes estrategias sencillas:

- Tome una decisión financiera a la vez.** Divídala en partes para que sea más manejable.
- Planee celebraciones de bajo costo.** Enfóquese en tradiciones significativas que no requieran gastar mucho.
- Establezca un presupuesto realista.** Decida cuánto puede gastar y cúmplalo.
- Evite la tentación.** Aléjese de ventas innecesarias o compras impulsivas.
- Practique la respiración profunda.** Haga una pausa y respire profundamente cuando aumente el estrés.

Fuentes: [Marquette](#), y [American Psychological Association](#)

## MANTÉNGASE ACTIVO ESTA TEMPORADA



Incluso cuando el clima se vuelve más frío, mantenerse activo es importante para su salud física. A continuación, encontrará algunas rutinas festivas en interiores que todos pueden disfrutar:

### Movimientos Rápidos Inspirados Durante esta Temporada

- Carreras de Cascabeles**  
Haga ráfagas cortas de trote en el lugar.
- Carreras de Renos**  
Marche en el lugar durante 3 minutos.
- Pausa de Baile Navideño**  
Ponga su canción navideña favorita y baile a su propio ritmo.
- Estiramiento de Bastón de Caramelo**  
Estire los brazos por encima de la cabeza e inclíneselo de un lado a otro.
- Postura del Árbol**  
Equilibrese sobre un pie, manteniéndose erguido como un árbol de Navidad decorado.

Fuente: [Blender Bottle](#)

## ENCONTRANDO CONEXIÓN DURANTE LAS FIESTAS

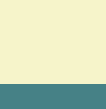


Las fiestas también pueden traer soledad y dolor, especialmente para quienes han perdido seres queridos. A continuación, se presentan algunas formas de sobrellevarlo y apoyar a los demás:

- Acérquese y manténgase conectado.** Las comunidades de fe, los centros para personas mayores y los grupos de voluntarios locales ofrecen oportunidades para conectar. Incluso las llamadas breves o videollamadas pueden aliviar la soledad.
- Reconozca el duelo.** Está bien hablar sobre la pérdida de quienes han partido. Recordar a los seres queridos a través de pequeños rituales, como encender una vela, cocinar un plato favorito o compartir recuerdos con otros, puede brindar consuelo.
- Explore pasatiempos y nuevas tradiciones.** Aprender una nueva habilidad, unirse a un grupo o retomar intereses antiguos puede ayudarlo a recuperar la alegría y la rutina.

Fuentes: [National Council on Aging](#), y [PBS](#)

## SEGURIDAD Y SALUD DURANTE LAS CELEBRACIONES



Incluso durante la temporada navideña, la seguridad es lo primero. Al tomar estas sencillas precauciones, podrá mantenerse activo, independiente y seguro durante toda la temporada.

- Vigile los peligros al salir a caminar.** Las hojas mojadas, las aceras irregulares y la mala iluminación pueden causar resbalones. Mantenga siempre los pasillos despejados y bien iluminados.
- Use calzado adecuado.** Elija zapatos con suelas resistentes y de buen agarre; evite suelas lisas o desgastadas.
- Haga que las áreas interiores sean seguras.** Coloque tapetes en las entradas, limpie los derrames de inmediato, asegure las alfombras y mantenga los pasillos.
- Use soporte cuando sea necesario.** Instale barras de apoyo, utilice pasamanos y considere tomar clases de equilibrio o prevención de caídas.
- Conozca sus riesgos.** Las condiciones de salud, la visión deficiente y algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas. Consulte con su médico sobre maneras de mantenerse seguro.

Fuente: [Vaughn Greene](#)

## DÍA DE LOS MUERTOS



El Día de los Muertos es un momento para celebrar y recordar a sus seres queridos que han fallecido. Esta tradición festiva mexicana nos recuerda la salud, la familia y la alegría de vivir cada día. Esperamos que usted haya compartido una comida, encendido una vela y honrado los recuerdos que nos mantienen conectados.



## COMPARTA SU SALUD Y FELICIDAD

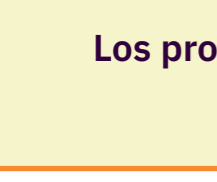


¡Nos encantaría saber de usted! Comparta una receta saludable favorita o una tradición navideña que practique con su familia al correo electrónico que se indica a continuación ([bounce@Central.UH.EDU](mailto:bounce@Central.UH.EDU)). Ya sea un platillo especial, una actividad significativa o una manera de mantener el bienestar en el centro de la celebración, sus ideas podrían inspirar a otros en nuestra comunidad.

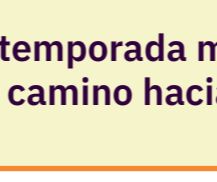
## DÉ UN REGALO DE SALUD CON BOUNCE



Los programas BOUNCE están aquí para ayudarle a disfrutar de la temporada mientras también con más energía y apoyado en su camino hacia una mejor salud.



**Let's Get Healthy Together / Juntos Por Una Vida Saludable:** Participe en 26 sesiones dirigidas por expertos diseñadas para reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Cada sesión se centra en una alimentación equilibrada, movimiento alegre y en desarrollar hábitos que perduren.



**Programa de Embajadores de Nutrición:** Aprenda cómo dar un giro más saludable a los platos favoritos de la familia con demostraciones prácticas de cocina, consejos para hacer compras saludables y educación nutricional que refleja nuestras comunidades. Se proporcionan todos los ingredientes y materiales, para que pueda cocinar, probar y aprender sin costo adicional.

Nuestros programas son gratuitos, se ofrecen en inglés y en español, y están disponibles en línea o en persona. Esta temporada, invite a un querido a unirse a usted, y a BOUNCE haciéndole con nosotros si usted o su organización están interesados en participar en alguno de estos programas.

Para más información, contáctenos al:

832-842-5921 | [bounce@central.uh.edu](mailto:bounce@central.uh.edu)

BOUNCE, Departamento de Ciencias Psicológicas, de la Salud y del Aprendizaje, Universidad de Houston

Melcher Life Sciences, 3871 Holman St. Cuarto 106, Houston, TX 77204-6018



Síguenos en las siguientes redes sociales:

[@bounceuhhealth](#)

[@bouncelite](#)

[bounceuofh](#)

[bounce.uh.edu](http://bounce.uh.edu)

**College of Education**  
UNIVERSITY OF HOUSTON

**BOUNCE**  
To Build Healthy Families

Colaboradores:  
Cynthia Santos, Kathleen Nguyen, Yesenia Guzman, Maria Cantu-Tran, Dr. Norma Olvera, Dr. Rhonda Scherer, y Dr. Tracey Ledoux

Diseñadora gráfica: Amy Izaguirre