

Diciembre 2023

# ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



Buenos  
Aires  
Ciudad



Brazos  
Abiertos

# NO TE COMAS CUALQUIERA

## CENA SALUDABLE EN NAVIDAD

¡Llegó diciembre y **se aproximan las fiestas!** Momentos en donde nos juntamos con amigos y/o familiares para compartir, celebrar y llenarnos de energía para dar el primer paso a un nuevo año.

Es importante pensar en las cenas festivas como **un acto en el cual podemos disfrutar y compartir con nuestros seres queridos, sin la necesidad de caer en excesos.** Por eso, es recomendable **implementar prácticas saludables para sentirnos cómodos y a gusto con la alimentación durante las fiestas.**

Muchos de los alimentos que ingerimos durante navidad y año nuevo, no suelen ser los que acostumbramos a consumir durante el año. Al contrario, son mucho más calóricos. ¿Es posible comer rico y sin culpas o preocupaciones? Sí, se logra **controlando las cantidades y optando por alternativas saludables.** La clave está en la **organización y planificación de las comidas.**

### ¿CÓMO LOGRAR UNA CENA SALUDABLE EN NAVIDAD?

- **Siempre el agua es la mejor opción** y nos permite mantenernos hidratados. En la medida de lo posible, consumir alcohol solo al momento del brindis.
- **Si optás por una picada,** podemos sumar opciones saludables como los dips (hummus de garbanzos, zanahorias, remolachas o berenjenas), tomates cherry, bastones de zanahoria, quesos magros, huevos duros y aceitunas.
- **Incluí variedad de ensaladas frescas y preparaciones con verduras,** como pueden ser los pinchos, de carne o pollo, con vegetales cocidos o carnes con ensalada.
- **Elegí quesos untables o yogurt natural** (sin azúcar) en reemplazo de la crema.
- **Tratá de evitar el pan** como acompañamiento en todas las comidas.

## NO TE COMAS CUALQUIERA

- Reemplazá el atún al aceite por atún al natural, tanto en los piononos como en otras preparaciones.
- Si vas a preparar asado, inclínate por los cortes magros o retirá la grasa visible antes de la cocción. ¡Sumá verduras a tu parrilla, es una excelente opción! Pueden ser cebollas, morrones, berenjenas, calabaza o tomates.
- Para la mesa dulce, seleccioná mejores opciones como ensalada de frutas, pasas de uva, frutos secos, frutas de estación o budines caseros preparados con harinas integrales.
- Al momento de servir la comida en el plato, es importante prestar atención y visualizar la cantidad de alimento que vas a consumir.

**¡Y RECORDÁ SIEMPRE QUE LA INTENCIÓN PRINCIPAL DE LAS REUNIONES ES COMPARTIR!**



## RECREARTE

### ADORNOS PARA EL ARBOLITO DE NAVIDAD

Los más bonitos adornos de navidad suelen ser aquellos realizados manualmente por los niños.

Te proponemos una **idea original y práctica** para llevar a cabo esta hermosa tarea creativa junto a los más chicos y que luego puedan **decorar el árbol navideño en familia**.

#### ¿Qué necesitamos?

- Palitos de helado (cantidad necesaria)
- Témperas de colores
- Marcador negro
- Pegamento
- Cinta para colgar

#### ¿Cómo hacemos los adornos navideños?

- Decidí qué adorno van a realizar. Si no se te ocurre nada, te acompañamos una foto con distintas opciones.  
¡Podés dejar volar tu imaginación y pensar otros diseños novedosos!
- Pegá los palitos de helado entre sí hasta conseguir la forma deseada.
- Pintá con témperas y agregá los accesorios que te gusten o aquellos que los niños propongan.
- Colocá un pedacito de cinta para poder colgarlo en el arbolito (cuidado si van a manipular ganchos. En ese caso, siempre que lo haga el adulto).
- ¡A disfrutar de colgarlos en familia!

## RECREARTE

### Tiempo de calidad

El juego es clave para el desarrollo de los niños. Es una oportunidad de aprendizaje y también un momento donde desarrollan sus habilidades y despiertan la creatividad. Por eso, te invitamos a que generes momentos lúdicos y compartas aquel espacio de encuentro en familia, para finalizar el año en un ambiente de unión y bienestar.





## ¡EN MOVIMIENTO!

### CUIDÁ TU ESPALDA Y POSTURA CORPORAL.

Tu cuerpo, día a día, se enfrenta a múltiples esfuerzos o malas posturas, aún más tu espalda. **Es momento de relajarlo y terminar el año sintiéndote bien**, te ofrecemos 3 ejercicios simples para lograrlo. **¡Dale, empecemos!**

#### Inclinación pélvica

El objetivo de este ejercicio de calentamiento es colocar la espalda y la pelvis en la posición neutral ideal. Lo que puede aliviar dolores y ayudar a un mejor movimiento del resto del cuerpo.

- Acostate en el suelo (boca arriba) con las rodillas flexionadas y tus manos apoyadas en la parte inferior del abdomen. Probablemente, tu espalda tenga un ligero arco: observa cómo se siente.
- Contraé los músculos abdominales. Imagina que está tratando de succionar el ombligo hacia la parte posterior de tu columna.
- Mové las caderas hacia arriba, como si intentaras “meter” la pelvis debajo tuyo.
- Relajá la zona baja de tu espalda, ahora está sostenida por sus músculos abdominales, con solo una ligera curva. ¡Esta es la columna neutral!
- Mantené por unos 10 segundos y luego regresá a la posición inicial.



#### Frecuencia

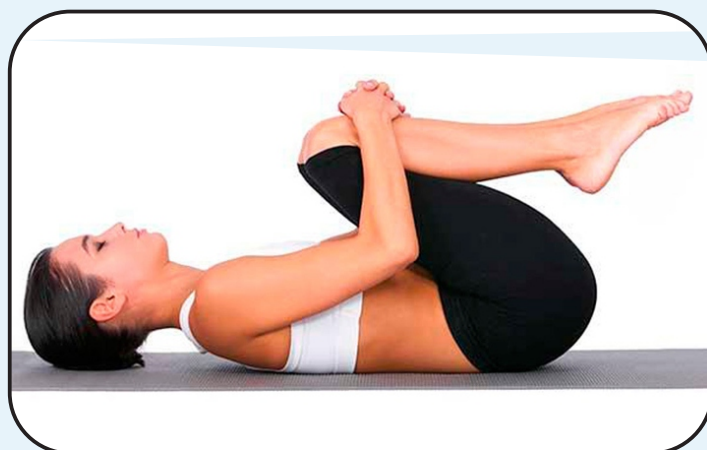
Podés hacer unas 10 repeticiones a diario.

## ¡EN MOVIMIENTO!

### Estiramiento de rodilla a pecho

Este ejercicio busca aflojar los músculos de las caderas, la ingle y la parte baja de la espalda. Para aprovechar al máximo este movimiento, mantené la espalda en una posición neutral, tensando los músculos abdominales.

- Acostate sobre tu espalda.
- Levantá la pierna derecha y flexionala llevando la rodilla al pecho, manteniéndola de entre 15 a 30 segundos.
- Volvé a la posición original y repetí con la pierna izquierda



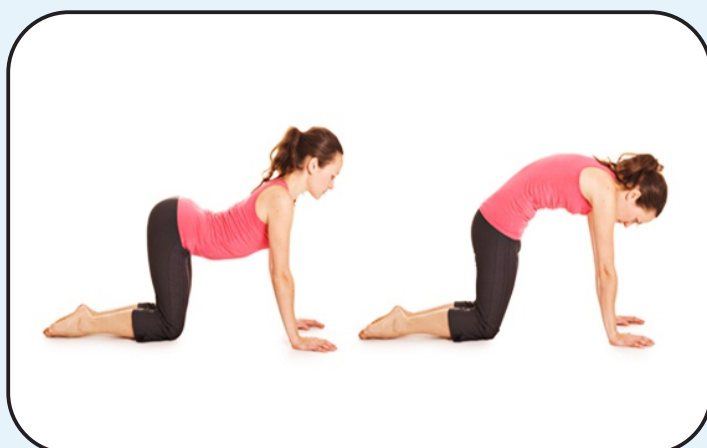
#### Frecuencia

Podés hacer este estiramiento todos los días, de 3 a 5 repeticiones con cada pierna.

### Estiramiento “Gato contento - Gato enojado”

Este ejercicio busca que toda la columna, desde las caderas y la zona lumbar, hasta los hombros y el cuello, sea más flexible.

- Vas a apoyar tus rodillas y manos en el piso, quedando en posición de banco. Las rodillas deben estar separadas a la distancia de las caderas. Las manos, separadas al ancho de hombros. Mantené el estómago firme.
- Al inhalar, incliná la pelvis hacia atrás. La espalda queda curva hacia abajo y el estómago apuntando al



## ¡EN MOVIMIENTO!

suelo, mantené el abdomen contraído y cabeza hacia arriba, mirando al techo (sin forzar el cuello). **Esta es la postura del “gato contento”**

- Al exhalar, llevá el estómago en dirección a la columna, encorvando la espalda, dándole una forma arqueada; como una loma. Llevá la cabeza hacia abajo e intenta mirarte el ombligo, sin formar el cuello. **Esta es la postura del “gato enojado”.**
- Continúa por un par de respiraciones y repeticiones más, alternando entre gato contento y gato enojado.  
Mové las caderas hacia arriba, como si intentaras “meter” la pelvis debajo tuyo.

### Frecuencia

Podés repetir esta secuencia todos los días, de 8 a 10 repeticiones completas.

## Recomendaciones

- Siempre sé consciente de tu cuerpo y sus movimientos.
- La clave para aprovechar al máximo estos ejercicios es mantenerlos dentro de tu rango de movimiento y capacidad.
- Evitá forzar tu cuerpo, y movete suavemente considerando que el movimiento siempre es progresivo.
- Si alguno de los movimientos te genera molestias, suspendelo inmediatamente.

**RECORDÁ SIEMPRE QUE,  
¡LO MÁS IMPORTANTE ES TU BIENESTAR!**



# BIENESTAR

## DESPEDÍ EL AÑO CON GRATITUD

Para estas fechas, es habitual que **nos pongamos a hacer balances de todo lo vivido**. Seguramente, este fue un año desafiante para todos y también puede que **hayas tenido buenas oportunidades y crecimiento profesional o personal**. ¿Por qué no aprovechamos éstos últimos días del 2023 para reflexionar y agradecer lo que hemos transitado?

¡Hacé memoria! Seguramente encontrarás algunos momentos de alegría y conexión con tu familia o amigos. ¿Algún logro que te haya permitido avanzar? **Tomar consciencia de los momentos positivos te va a permitir agradecer, y esa práctica de gratitud te traerá mayor bienestar.**

### Gratitud y deseos

En 3 simples pasos, te compartimos una práctica que podés implementar para finalizar el año con gratitud y arrancar el 2024 en armonía con vos mismo.

- **Dedicate tiempo exclusivo para vos.**

Conectá con la naturaleza, podés hacer una caminata por alguna plaza y observar qué pasa afuera y dentro tuyo. Tratá de ser consciente de tu respiración, experimentando el momento presente.

- **Practicá la gratitud.**

En una hoja en blanco, anotá las 5 situaciones que más te hayan gustado del año que se termina. Luego, leé la lista y vas a descubrir que sí, tenés cosas por las cuales agradecer y muchas veces las pasás por alto. Tomate un tiempo para observarlas y valorarlas.

- **Anotá tus deseos.**

En este último paso, le vas a dar la bienvenida al nuevo año y vas a tomar nota de cada deseo para tu 2024. Guardá esa lista y léela el próximo fin de año, te puede llegar a sorprender la cantidad de cosas que sí fueron posibles de realizar.

# BIENESTAR

## Gratitud y compañías

Uno mismo puede ser motivo de gratitud para otros y marcar la diferencia en su entorno. En 3 simples pasos, te compartimos una práctica para poder implementar con tus vínculos.

- **Dar el primer paso con esa persona que estás distanciado.**

Dejá los rencores o malos entendidos atrás, con buenos deseos para todos, hará la diferencia en tu interior.

- **Llamar a un amigo que hace tiempo no le hablás.**

Comunicate y recordale lo valioso de la amistad que los une. Podés preguntarle si tiene con quién compartir las fiestas, recordá que es un momento de celebración y no todos cuentan con la compañía de alguien.

- **Hacer un acto solidario desinteresado por alguien.**

Es importante estar disponible para otros y de manera desinteresada. Seguramente, tenés algo que no uses y pueda servirle a alguien más o tal vez podés colaborar en colectas de juguetes para niños en situación de calle, entre otras acciones.

**¡COMENZAR EL AÑO CON UNA ACTITUD POSITIVA Y DE AGRADECIMIENTO ES FUNDAMENTAL PARA NUESTRO BIENESTAR Y EL DE QUIENES NOS RODEAN!**



## +SALUD

### ¡CUIDADO DE LAS MASCOTAS DURANTE LAS FIESTAS!

Las fiestas tienen que ser motivo de alegría y celebración, incluyendo a las mascotas que suelen ser muy sensibles a la concentración de personas, la pirotecnia y los fuegos artificiales. Te compartimos algunos datos relevantes, seguido de una lista de acompañamiento para que las mascotas también puedan disfrutar de las festividades.

#### Efectos en perros

Los perros tienen una agudeza auditiva increíble! Los seres humanos, en comparación con ellos, tenemos aproximadamente un tercio de su capacidad auditiva. Por este motivo, la pirotecnia genera daños graves y hasta, en algunos casos, irreversibles para nuestros amigos de cuatro patas.

Cuando ellos se exponen a esos intensos momentos de ruido continuo, suelen ser invadidos por la ansiedad y el agobio tras no poder escapar de la situación.

#### Efectos en gatos

A los felinos los afecta en menor medida y sus reacciones son menos explosivas que las de los perros. Sin embargo, también suelen ser invadidos por el temor, estados de excitación y nerviosismo.

Pero, sin embargo, los gatos tienden a sufrir un mayor grado de intoxicación. Su naturaleza curiosa los lleva a explorar los objetos que encuentren en el piso, por lo que suelen ingerir fragmentos de cohetes o pólvora, lo que lleva a ocasionarles graves trastornos gastrointestinales. Tenemos que estar atentos siempre que los veamos entretenidos con algo, en el momento de las fiestas.

#### Acompañamiento y cuidado de nuestras mascotas.

- Antes del bullicio de las fiestas, sacá a pasear a tus mascotas, siempre con la correa puesta, para que haga ejercicio, se relaje y oxigene.

## +SALUD

- Para resguardarlo de los ruidos, podés ubicarlo en una habitación aireada y bien ventilada. Es importante llevarle objetos propios como, por ejemplo, su cama, manta, juguetes; también agua y comida. En la medida de lo posible, tratá de ubicarlo en un lugar donde no se escuchen directamente los estruendos de la pirotecnia.
- Los ruidos de la pirotecnia suelen ponerlos nerviosos y hasta, en algunos casos, agresivos. Por eso, no es recomendable irrumpir en la habitación donde se encuentren aislados.
- Evitá sedar a tu mascota, sobre todo, si ya está avanzado en edad y, bajo ninguna circunstancia, lo hagas sin prescripción de un veterinario.
- Si es necesario trasladarlo, sólo es recomendable en el caso de los perros, con sistemas adecuados, como pecheras (no collares) y en transportadores acordes a su peso y estatura. En el caso de los gatos, y debido a su personalidad, lo ideal es no transportarlos, mejor dejarlos en la casa al cuidado de una persona responsable.

**¡CELEBREMOS ESTAS FIESTAS CON RESPONSABILIDAD Y CONCIENCIA!**





## YAPA

## CELEBRACIÓN CONSCIENTE

El festejo es parte integral de las sociedades, y según la cultura, religión o país, las personas realizan diferentes celebraciones. Ya sea por el inicio de un nuevo año, navidad, cumpleaños o aniversarios, **todas las comunidades encuentran algún motivo por el cual celebrar.**

En épocas festivas, se proyectan encuentros **con la intención de generar buenos momentos.** Es ahí donde **nos consolidamos como grupo** y rememoramos experiencias vividas, compartimos comidas y actividades, conversamos, etc.

Ahora bien, pocos saben que **la gratitud es una de las emociones que se despierta por interacción social y ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.**





## YAPA

En efecto, en el campo de la psicología positiva, muchos estudios afirman que **practicar el agradecimiento y la valoración, tanto de personas como de situaciones, nos permite activar esta emoción y, con ello, lograr una vida más satisfactoria.**

De esta manera, experimentar unas fiestas en gratitud es un modo de experimentar **encuentros saludables.**

**Celebrems los momentos transitados durante este año y los que vendrán en 2024. Conectemos con todo lo que nos reconforta y nos hace bien, fortalezcamos nuestros vínculos y potenciemos nuestro bienestar.**

**ES EL DESEO DEL EQUIPO DE ESTACIONES SALUDABLES,  
¡FELICES FIESTAS!**

Desde la  
**Secretaría de Bienestar Integral**  
te invitamos a conocer:

---

## ESTACIONES SALUDABLES

---

