

Guía de Navidad Saludable

¿Cómo pasar unas fiestas
sin inconvenientes?



ÍNDICE

Guía de Navidad Saludable

¿Cómo pasar unas fiestas sin inconvenientes?



Introducción

Pág.

03 >



Alimentación
Saludable

Pág.

04 >



Cuidado de la
Salud mental

Pág.

08 >



Prevención de infecciones
en reuniones y viajes

Pág.

10 >



Primeros auxilios para
Accidentes Caseros en
Época Navideña

Pág.

11 >



Referencias

Pág.

12 >

INTRODUCCIÓN

La Navidad es una época para compartir, disfrutar y celebrar, pero también puede traer consigo retos para nuestra salud física y mental. Desde las comidas abundantes hasta el estrés de las festividades, cada detalle cuenta cuando se trata de cuidar nuestro bienestar. En esta guía, encontrarás consejos prácticos para mantener un equilibrio saludable durante esta temporada especial.

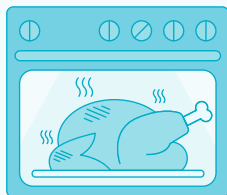
Nuestro objetivo es ayudarte a disfrutar de una Navidad plena y consciente, cuidando de tu cuerpo y mente, sin renunciar a las tradiciones que más amas. Sigue estas recomendaciones y vive unas fiestas llenas de alegría, gratitud y, sobre todo, salud.

¡Porque una Navidad saludable es una Navidad para disfrutar!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La Navidad es el momento ideal para disfrutar de deliciosos platillos, pero también es importante hacerlo de manera equilibrada. Aquí tienes algunos consejos para planificar comidas nutritivas, controlar porciones y optar por alternativas saludables que te permitan celebrar cuidando tu bienestar.

Platos saludables



Pavo al horno

Opta por cocinar el pavo sin rellenos altos en grasa o azúcar, y retira la piel antes de servir. Esto reduce significativamente el contenido de grasa sin perder sabor.

Carne de cerdo magra

Elige cortes magros y cocínalos al horno o a la parrilla en lugar de freírlos. Esto lo convierte en una fuente saludable de proteínas.



Ensaladas frescas

Incorpora hojas verdes y frutas dulces como acompañamiento. Esto equilibra los platos más pesados y añade un toque exótico.



Arroz integral o quinoa

Sustituye el arroz blanco por opciones más nutritivas, como arroz integral o quinoa, para aportar carbohidratos complejos de mejor calidad.



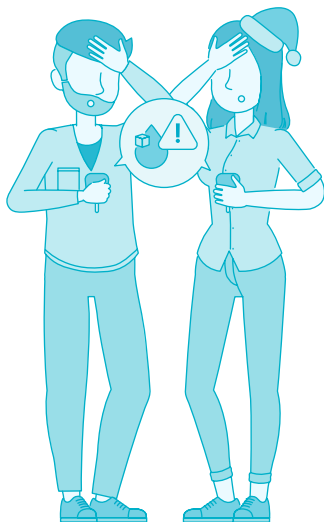
¡Controla las porciones!

Disfrutar de los alimentos tradicionales en Navidad y Año Nuevo es posible si controlamos las porciones. Sirve pequeñas cantidades de cada platillo y prioriza los vegetales como base. Disfruta cada bocado lentamente para dar tiempo a que tu cuerpo registre la saciedad. Si hay muchas opciones en la mesa, elige tus favoritos y evita repetir en exceso. Así podrás disfrutar sin remordimientos ni excesos. ¡El equilibrio es la clave!

Hipertensión y diabetes: ¿Qué deben cuidar?

Una alimentación adecuada es fundamental para el manejo y prevención de complicaciones en personas con enfermedades crónicas, por lo que se recomienda

- » Planificar el menú: priorizar alimentos caseros, naturales y bajos en sal, azúcar y grasas.
- » Controlar las porciones: evitar excesos que puedan descompensar las condiciones de salud.
- » Mantener la medicación: respetar horarios y dosis.
- » Hidratación: priorizar agua natural y evitar bebidas alcohólicas o azucaradas.
- » Monitorear los niveles de presión arterial y glucosa según cada caso.



Aprende más sobre la **diabetes** con nuestra guía

[¡Haciendo clic aquí!](#)



Infórmate sobre la **hipertensión** con nuestra guía

[Descárgala aquí](#)



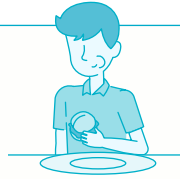
Consejos para la cena navideña

La cena navideña no tiene por qué estar llena de excesos. Con algunos ajustes sencillos, puedes disfrutar de una comida deliciosa, equilibrada y saludable que será buena para ti y para toda tu familia.



Consumo un refrigerio ligero antes de la cena:

Esto te ayudará a evitar llegar con demasiada hambre y a controlar las porciones.



Modera el consumo de alcohol:

Alterna con agua o infusiones y evita excederte.

Realiza actividad física ligera después de la cena:

Una caminata corta en familia ayuda a la digestión y a mantenerte activo.

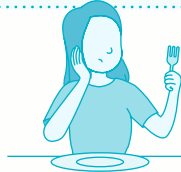


Conserva las sobras correctamente:

Guarda las sobras en recipientes herméticos y consúmelas en un plazo de 1 día para mantener su frescura.

Evitar ayunos prolongados:

Distribuyan las comidas en porciones pequeñas a lo largo del día.



Controlar las emociones:

El estrés y las discusiones pueden elevar la presión arterial o afectar los niveles de glucosa.

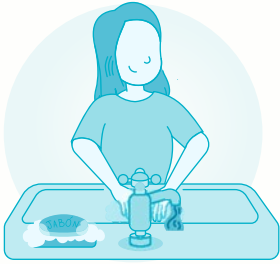
Socializar con moderación:

No ceder ante presiones para consumir alimentos o bebidas poco saludables.

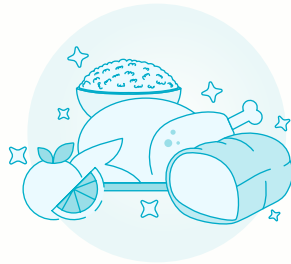


¿Cómo conservar bien los alimentos?

Los alimentos recalentados son un clásico de las Fiestas, pero, para disfrutarlos de manera segura, es importante tomar algunas medidas para su correcta conservación.



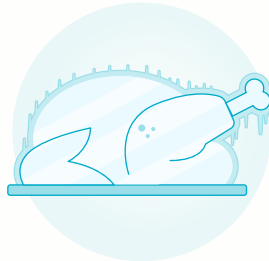
Manipula los alimentos con las manos limpias.



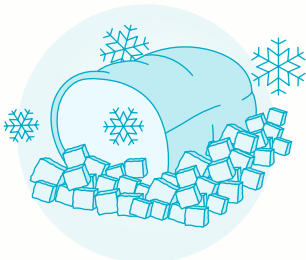
Compra productos de calidad.

- Lista cena navideña
- 1 kg de papas
 - 500g de camotes
 - 1 pavo de 4kg
 - 1 kg de lomo de cerdo
 - 100 gr de pecanas
 - 1 kg de arroz
 - 200 gr de pasas

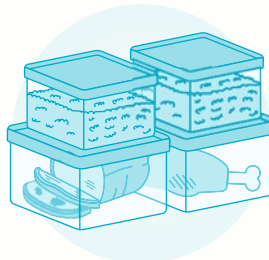
Compra solo lo que consumirás y sin excesos.



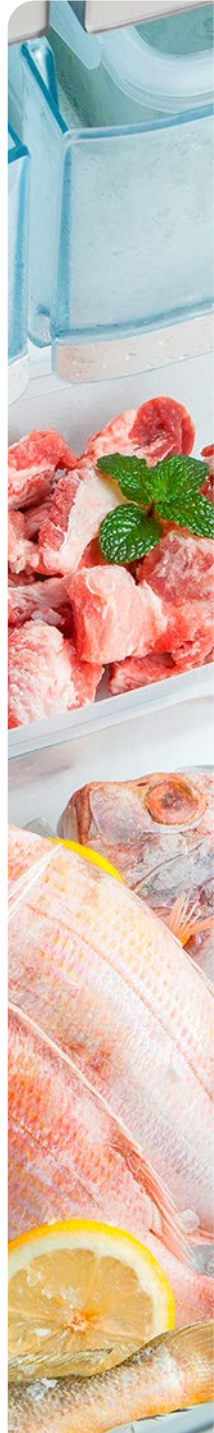
Congela a tiempo lo que no se use.



Coloca las carnes y pescados sobre hielo.



Utiliza envases herméticos.



CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Las festividades pueden ser momentos de alegría, pero también de estrés y desafíos emocionales. Por eso te compartimos algunas herramientas para cuidar este aspecto tan importante de tu vida durante las Fiestas.

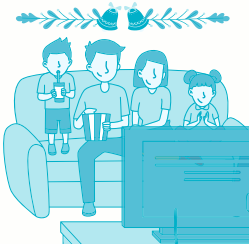
Manejar la Soledad o la Ausencia de Seres Queridos

Busca apoyo:



Habla con amigos o familiares cercanos sobre los sentimientos, intenta pasar las fiestas con tu entorno.

Crea nuevas tradiciones:



Incorpora actividades que generen alegría, como escribir cartas o ver películas navideñas.

Participa en actividades comunitarias:



Colabora en voluntariados o eventos solidarios para sentirse acompañado.

Planifica con anticipación:



Usa una agenda o notas para organizar tus actividades.

Manejo del estrés

Acepta lo imperfecto:



Enfócate en lo esencial, no en lo perfecto.

Respira profundamente:



Dedica unos minutos diarios a ejercicios de respiración.



La depresión en Navidad

Según datos de la OMS, hasta el 44% de la población mundial padece síntomas de ansiedad, depresión o tristeza en Navidad.



¿Cómo establecer límites saludables en reuniones?

Las ocasiones sociales con familia y amigos son momentos para compartir y disfrutar, pero también es necesario saber gestionar algunos problemas que se presentan en las siguientes situaciones. ¡Pon en práctica estos tips!



Situación	¿Cómo manejarlo?
Muchas reuniones sociales	Asiste solo a las más importantes o significativas.
Exceso de responsabilidades	Puedes decir que no: "Agradezco la confianza, pero no puedo encargarme de eso este año."
Conversaciones incómodas	Cambia de tema con frases como: "Hablemos de algo más agradable".
Sentir obligación de quedarte más tiempo.	No te sientas comprometido. Dile a tus seres queridos: "Ha sido un gusto verlos, pero debo irme a descansar".



Prácticas de gratitud y mindfulness

En estas fechas, practicar gratitud y mindfulness durante las fiestas te permite disfrutar el momento presente, valorar lo positivo y encontrar calma en medio del ajetreo navideño. Busca momentos en este mes de diciembre para:



Escribir un diario de gratitud:



Cada noche, anota 3 cosas positivas del día.

Relájate 5 minutos:



Siéntate cómodamente, enfócate en tu respiración.

Disfruta el momento:



Observa detalles simples como los aromas o sonidos navideños.

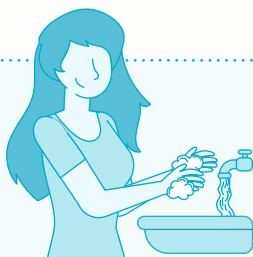
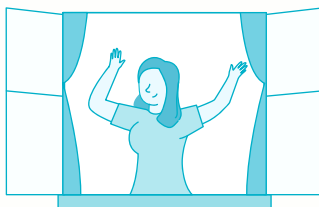


PREVENCIÓN DE INFECCIONES EN REUNIONES Y VIAJES

Las fiestas y los viajes son para disfrutar, pero también para cuidarnos. Con algunos hábitos simples y las vacunas necesarias, puedes celebrar tranquilo y proteger a quienes más quieres.

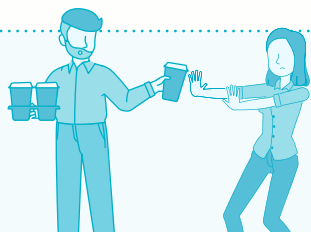
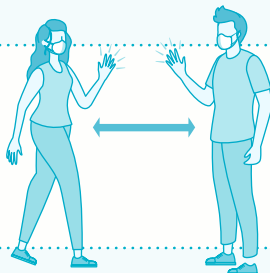
Medidas de higiene para reuniones en espacios cerrados

Ventila las habitaciones antes, durante y después de las reuniones para renovar el aire.



Lava tus manos con frecuencia o usa gel desinfectante, especialmente al manipular alimentos.

Mantén una distancia prudente si hay personas que no se sienten bien.



Evita compartir utensilios, vasos o platos durante la reunión.



Para evitar contagios en viajes y lugares concurridos, recuerda:

Usar mascarilla en transporte público o espacios cerrados con mucha gente, llevar contigo alcohol gel y sobre todo mantener tus vacunas al día de COVID-19, Influenza y Neumococo y principalmente en adultos mayores y niños.



PRIMEROS AUXILIOS PARA ACCIDENTES CASEROS EN ÉPOCA NAVIDEÑA

i Las quemaduras domésticas tienden a aumentar en diciembre debido a la preparación de comidas calientes o velas encendidas, entre otros.



Enfría la zona con agua fría

Durante 10 o 20 minutos. Usa agua de caño, no helada.



Evita los remedios caseros

No apliques cremas ni aceites, podrían empeorar la lesión.



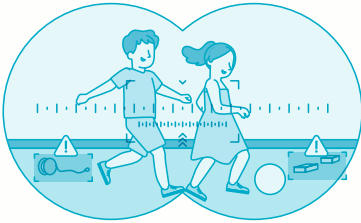
Cubre la lesión con una gasa estéril

O una tela de algodón limpia para evitar infecciones.

Si la quemadura es extensa consulta un médico para que evalúe la lesión y te brinde un tratamiento adecuado.

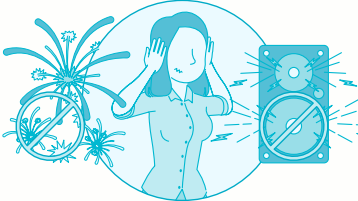
i Otras lesiones que suelen pasar en estas épocas son los atragantamiento en niños y problemas auditivos debido a la exposición a juguetes pequeños y sonidos muy fuertes.

¿Cómo prevenir otros accidentes caseros?



Vigila con qué juegan tus niños

Asegúrate de que no manipulen juguetes o piezas pequeñas y menos que se las acerquen a la boca para evitar atragantamientos.



Evita la exposición a sonidos fuertes

No uses pirotécnicos ni pongas música en volumen muy alto. Si tienes familiares con una condición sensible a los ruidos, ponles tapones o protectores auditivos.

Estos consejos te ayudarán a disfrutar de tus reuniones familiares de fin de año sin preocupaciones ni accidentes.



REFERENCIAS

- 1 Los 5 mejores alimentos saludables para Navidad**
<https://www.sedovin.com/blog-sedovin/alimentacion-nutricion/alimentos-saludables-Navidad/?srsltid=AfmBOorrWqo1MwoAPZSQITLrINhA6CUBrL-bJM1o2naU-TqAqi7vcy>
- 2 Alternativas saludables para Navidad**
<https://www.mayteponcencnutricion.com/ideas-de-comidas-saludables-para-Navidad/>
- 3 10 consejos para no estresarse en Navidad**
<https://velfont.com/consejos-para-reducir-el-estres-en-Navidad/>
- 4 Estrés Navideño. Consejos para superar el estrés en Navidad**
<https://itaepsicologia.com/estres-navideno-consejos-para-superar-el-estres-en-Navidad/>
- 5 Gestionando los Conflictos Familiares en Navidad: La Importancia de Establecer Límites Saludables**
<https://psicologiamonzo.com/gestionando-los-conflictos-familiares-en-Navidad-la-importancia-de-establecer-limites-saludables/>
- 6 Siete límites personales para cuidar de tu salud mental en Navidad**
<https://www.diariolibre.com/revista/buena-vida/2023/12/15/siete-limites-personales-para-cuidarte-en-Navidad/2552517>
- 7 Recomendaciones para prevenir contagios en reuniones con familia y amigos**
<https://canalsalud.imq.es/blog/prevenir-contagios-en-reuniones-con-familia-y-amigos>
- 8 Depresión blanca, la cara triste de la Navidad**
<https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/depresion-blanca-la-cara-triste-de-la-Navidad-9374297.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,depresi%C3%B3n%20o%20tristeza%20en%20Navidad>
- 9 Consejos para viajar durante la pandemia de la COVID-19**
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-safe-travel-advice/art-20486965>
- 10 Quemaduras: primeros auxilios**
<https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-burns/basics/art-20056649>



Protégete con **Auna Salud 7 vidas**

**Y obtén hasta 100%
de cobertura**
ante situaciones de alto riesgo ⁽¹⁾⁽²⁾



Protégete en: afiliate.auna.pe

Auna Salud 7 vidas hace referencia al programa Eventos Críticos 7 vidas de Oncosalud S.A.C. RUC: 20101039910.

(1) El programa ofrece cobertura, hasta el 100%, en prestaciones de alta complejidad detalladas en el contrato, según las condiciones del plan contratado. (2) Las coberturas del programa cuentan con periodos de carencia y/o espera detallados en el contrato.