

Boletín de Salud

Mantenerse saludable con un presupuesto reducido

Actualmente, muchos de nosotros intentamos encontrar formas de ahorrar dinero. Más que nunca, es importante que recordemos nuestra salud.

Este Boletín de Salud le proporcionará consejos sencillos sobre alimentación saludable, estar en forma y sobrellevar el estrés.



Comer alimentos saludables con un presupuesto reducido

La comida rápida no es la respuesta a comer con un presupuesto reducido. Comer alimentos saludables

disminuye el riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Usted puede seguir comiendo alimentos saludables sin gastar mucho dinero.

Estos son algunos de los consejos sanos y económicos para comenzar:

- Cocine y coma una mayor cantidad de comidas en su hogar en lugar de comer afuera
- No haga las compras cuando tiene hambre
- Cultive sus propios alimentos, como verduras y hierbas
- Coma porciones más pequeñas; ahorrará dinero y estará más sano
- Pruebe con las marcas genéricas
- Compre artículos que se encuentran en las paredes del supermercado, ahí están los alimentos saludables (productos frescos y lácteos)



Dentro de este Boletín de Salud:

Mantenerse saludable con un presupuesto reducido

- Comer alimentos saludables
- Consejos sobre ejercicio físico
- Sobrellevar el estrés

Consejos rápidos:

- Trate de hacer ejercicio físico entre tres y cinco veces por semanas durante 30 a 60 minutos.
- La clave para comer alimentos saludables con un presupuesto reducido es pasar un poco más de tiempo en la cocina.
- Hacer ejercicio es importante para tener buena salud y mantener un peso saludable.

En las paredes del supermercado encontrará alimentos saludables que cuestan menos de \$1 por porción, tales como:

- | | | | |
|------------------------|-------------|----------------|------------|
| • Bananas | • Remolacha | • Frutos secos | • Papas |
| • Semillas de calabaza | • Avena | • Espinaca | • Brócoli |
| • Leche | • Huevos | • Sandía | • Manzanas |

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

El PDPH distribuye el Boletín de Salud entre los líderes comunitarios. Puede ser enviado por correo electrónico o impreso en muchos idiomas. ¿Desea más información sobre algún tema de salud en particular? Infórmenoslo.

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez al 215-685-6861 o por correo electrónico a Marialisa.ramirez@phila.gov.

Estar en forma

Una buena ejercitación física no significa que usted necesita ir al gimnasio. Puede intentar otras cosas con las que ahorrará tiempo y dinero.

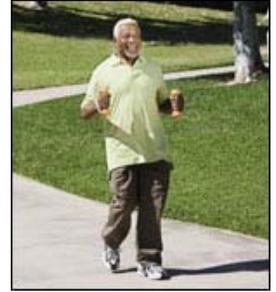
Hay algunas cosas que quizás usted tenga en su casa en este mismo momento que puede utilizar como pesas, ¡sea creativo!

Haga sus propias pesas:

- Latas de sopa llenas
- Botellas de agua llenas
- Jarras de leche o de jugo de naranja
- Latas de pintura

Los siguientes consejos sobre el ejercicio físico son completamente gratuitos:

- Bailar
- Trotar en el lugar
- Caminar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Usar las escaleras, ejercicios de step gratuitos
- Ejercicios con sillas, levantamiento de piernas durante los avisos publicitarios
- Tareas domésticas, resultado final: una hermosa casa limpia y un estado más saludable
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Juegue con sus hijos



RECORDATORIO IMPORTANTE

Diversión en el verano, fiestas vecinales y parrilladas, ¡diversión bajo el sol!

El calor fuerte puede provocar enfermedades e incluso la muerte.

Cuando hace mucho calor afuera, trate de quedarse adentro y encender el aire acondicionado o el ventilador. Beba mucha agua y evite consumir alcohol, cafeína (café) y mucha azúcar. Si tiene que salir, use un sombrero y protector solar.

¡No olvide sus mascotas! ¡Asegúrese de que ellas también tomen mucha agua.

Consejo: Si se corta la energía o usted no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso más bajo fuera del sol.

Manejo del estrés

En ocasiones puede resultar difícil estar tranquilo y relajado. En ocasiones no es fácil encontrar maneras de aliviar el estrés. Pero es importante hacerlo, su salud depende de ello.



Síntomas habituales del estrés:

- Dolor de cabeza
 - Tristeza
 - Problemas para dormir
 - Enojo
 - Dolor de espalda
 - Dolor en el pecho
 - Dolor de estómago
 - Preocupación
- Comer demasiado o no comer nada
 - Dificultad para concentrarse

Todos sienten estrés. Perderse mientras conduce o perder el ómnibus pueden causar estrés. El estrés afecta su cuerpo. ¡No permita que el estrés haga que se enferme!

¿Cómo puedo manejar el estrés?

- **Relájese** – es importante distenderse.
- **Tómese tiempo para usted**– es importante cuidar de uno mismo.
- **Duerma** – dormir es una excelente manera de ayudar a su cuerpo y a su mente.
- **Coma bien**– obtenga energía de las frutas y las verduras.
- **Manténgase en movimiento** – ¡hacer ejercicio ayudará a relajar la tensión muscular y también a su estado de ánimo!
- **Tenga un pasatiempo** – haga algo que disfrute, como tejer o hacer artesanías.
- **No sobrelleve el estrés de maneras no saludables** – esto incluye beber demasiado alcohol, consumir drogas, fumar o comer en exceso.