

ESCUELA DE Salud



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

sumavid
a arganda

La Salud en las Fiestas Patronales

SABÍAS QUÉ... las Fiestas Patronales en nuestro entorno son una verdadera tradición. De ellas disfrutamos todas las personas y a cualquier edad. Y esas actividades van acompañadas de comida, bebida, ocio,... del que queremos disfrutar. Y para ello debemos considerar algunas recomendaciones de nuestro Ayuntamiento.

SABÍAS QUÉ... los expertos en dietética y nutrición insisten en los hábitos para disfrutar de las fiestas sin descuidar la alimentación: "Buena compra, buenas recetas, buena hidratación".

- La compra es un buen punto de partida previo para diseñar un menú de fiestas: hay alimentos fundamentales que nos ayudarán a ligar diversión y nutrición: frutas y verduras.
- Dejar platos preparados —saludables— en casa ayudará a que toda la familia disfrute esos días sin que se resienta la alimentación. Platos fríos que, a la vez, resultan ligeros, frescos y sustanciosos.
- Y no olvidemos la hidratación: sopas frías, limonadas y agua.

SABÍAS QUÉ... Durante las fiestas se accede fácilmente a las bebidas alcohólicas: son todas esas que contienen etanol, es decir alcohol etílico, y que el alcohol genera dependencia,

tolerancia y síndrome de abstinencia. A los pocos minutos de haber bebido aparecen algunos efectos que varían en función del sexo, la edad, la tolerancia, la ingesta previa de alimentos, etc.

Determinadas personas NO DEBERÍAN NUNCA ingerir bebidas alcohólicas:

- Si eres menor de 18 años
- Si eres mujer y estás embarazada.
- Y si vas a conducir.

¿SABÍAS QUÉ... en estos días se duerme menos, se come distinto, pero hemos de recordar que pasear, bailar y relacionarnos con amistades son un acompañamiento genial: liberamos tensiones, desconectamos y nos permiten recuperar la autoestima. Cuando se indican hábitos saludables alimentación y ejercicio físico van de la mano.?

Y en las fiestas no debemos acumular calorías de más, ingeridas con la comida o con la bebida. Ni resacas que nos impidan disfrutar de las mismas

¡No cabe duda: las Fiestas Patronales hay que disfrutarlas saludablemente!

Pero recuerda: ante las agresiones sexuales **"TENLO CLARO (pon límite, respeta el límite)":**

Campaña para la prevención de la violencia de género y las agresiones sexuales.



facebook.com/ArgandaSalud



@salud_arganda