

Propósitos de Año Nuevo Saludables

Decide por tu bienestar



El inicio del 2025 es el momento perfecto para planificar y establecer tus propósitos de año nuevo. Muchos de estos propósitos suelen enfocarse en la salud: mejorar la condición física, adoptar hábitos alimenticios más saludables, cuidar la salud mental y aumentar el bienestar general.



Aunque muchas personas se fijan metas grandes al comenzar el año, menos de la mitad mantiene su compromiso de alcanzarlas para el mes de junio. Comenzar con pasos pequeños y reconocer los avances a medida que se logran ha demostrado ser una estrategia efectiva para cumplir los propósitos.

Te recomendamos algunos propósitos:

Propósitos para mejorar tu salud física:

- 01 **Acude a un chequeo médico:** visita a tu médico para revisar tu salud, como la presión arterial, azúcar y colesterol, y crea un plan para mejorar lo que sea necesario.
- 02 **Incorpora más movimiento en tu día:** no es necesario hacer ejercicio intenso; con 10-15 minutos de actividad diaria puedes mejorar tu salud y evitar el sedentarismo. Según la American Heart Association, agregar 1,000 o incluso 500 pasos a tu rutina diaria podría llevar a una vida más larga.
- 03 **Adopta hábitos alimenticios más saludables:** sigue la dieta DASH, que incluye muchas frutas, verduras, granos integrales y legumbres, y limita el consumo de sal, azúcar y alimentos procesados.
- 04 **Consume alimentos ricos en fibra:** incorpora más fibra a tu dieta con granos integrales, frutas, verduras y legumbres para reducir riesgos de enfermedades y mejorar la salud digestiva.

Propósitos para mejorar la salud mental:

- 01 **Practica el journaling:** reflexiona sobre tus pensamientos y emociones cada día. Esto te ayudará a procesar lo que sientes y a practicar la gratitud.
- 02 **Haz mindfulness:** dedica unos minutos al día para estar presente, ya sea meditando, respirando profundamente o simplemente observando lo que te rodea.
- 03 **Establece una rutina de sueño:** intenta dormir y despertar a la misma hora todos los días para mejorar la calidad de tu descanso y reducir el estrés.

¡Recuerda!

Los propósitos de año nuevo son cambios pequeños y prácticos que, con el tiempo, suman para lograr un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Jirka, B., & Holland, C. (2017). Prepare for a new year with real solutions you can use. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(12), 1914-1917. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.09.021>

Calm, Dr. Chris Mosunic, PhD, RD, MBA. (17 de diciembre de 2024). Sugerencias de propósitos de Año Nuevo. *Calm*. Recuperado el 7 de enero de 2025, de <https://www.calm.com/es/blog/new-years-resolution-suggestions>

American Heart Association. (21 de diciembre de 2023). To make healthy New Year's resolutions stick, keep them modest and manageable. *American Heart Association*. Recuperado el 7 de enero de 2025, de <https://www.heart.org/en/news/2023/12/21/to-make-healthy-new-years-resolutions-stick-keep-them-modest-and-manageable>

