

Las Fiestas

Seguridad en nuestras carreteras y los niños



La policía Estatal y Municipal están autorizados a requerirle a los conductores que son intervenidos o han tenido un accidente de tránsito, a someterse a una de las pruebas de aliento o de sangre. Los niveles de alcohol para conductores de autobuses escolares, camiones o vehículos donde viajan niños es de **.02** y para el resto de los conductores es **.08**

RECETA: Canapé Navideño



Ingredientes: para 12 canapés

- 6 rebanadas de pan de molde
- 12 lascas de queso havarti (o cualquier otro que se derrita)
- 24 espárragos verdes
- 6 lascas de jamón serrano partidas a lo largo o jamón York

Procedimiento

1. Partir por la mitad las rebanadas de pan, colocarlas en un molde para horno. Poner una lasca de jamón encima del pan y que el jamón sobresalga. Luego una lasca de queso y añadir dos espárragos encima y con el trozo de jamón que sobresale ponerlo encima de los espárragos.
2. Agregue un poco de orégano por encima y póngalo en el horno, previamente calentado a 170 °C. de 10 -15 minutos, o hasta que el pan esté crujiente.

Durante las fiestas de Navidad y Año Nuevo, la mayoría de las personas descuidan su salud excediéndose en las comidas y bebidas, abandonando las dietas y olvidando los tratamientos médicos prescritos. Los excesos y descuidos de la época, hacen que el organismo sufra las consecuencias y finalmente los abusos terminan pasándole factura a la salud.

Mantener la **Salud en la Navidad** es más complicado de lo habitual, ya que esta es una época del año en la que las comidas se multiplican, ya sean con familiares, amigos o trabajo. En este sentido, es normal acudir a banquetes, descuidar la dieta, tomar más alcohol de lo usual, dulces etc....

De este modo, los excesos navideños provocan afecciones en nuestro organismo, como el aumento de peso, en la presión arterial, los niveles de colesterol, el azúcar en sangre y los triglicéridos. Las condiciones que se ven más afectadas en esta época son: Diabetes, Enfermedades Respiratorias, Salud Mental y Problemas Gastrointestinales.

Disfrutemos esta Navidad, la clave es la moderación, tener sus medicamentos y seguir sus tratamientos según su doctor le indique.

Recuerda: ¡No más balas al aire en estas navidades!