

Health Benefits of Sleep

It is important to get enough sleep every night. Getting enough sleep can help you stay at a healthy weight, reduce stress and improve your mood, get sick less often, think more clearly, make good decisions and avoid injuries, and lower your risk for serious health problems. On the other hand, a lack of sleep increases the risk for obesity, heart disease, and infections. Your body releases hormones during sleep that help repair cells and control the body's use of energy—these hormone changes can affect your body weight.

Although personal needs vary, on average, adults need 7-8 hours of sleep per night. Babies typically sleep about 16 hours a day while young children and teens need at least 9-10 hours of sleep. However, getting enough sleep is not only about the total hours of sleep— it is also important to get good-quality sleep on a regular schedule so you feel rested when you wake up.

Sleep can be disrupted by many things. Stimulants such as caffeine or certain medications can keep you awake. Distractions such as electronics—especially the light from TVs, cell phones, tablets and e-readers—can prevent you from falling asleep. Stress, anxiety, pain, certain health conditions, and untreated sleep disorders can also contribute to disrupted sleep.

If you're having difficulty sleeping, there are some changes you can make to your routine to get the sleep that you need. You can change what you do during the day (for example, do exercise in the morning instead of at night or cutting off coffee by noon), create a comfortable sleep environment (for example, make sure your bedroom is dark and quiet), and set a bedtime routine (for example, go to bed at the same time every night).

Beneficios del sueño para la salud

Es importante dormir lo suficiente cada noche. Dormir lo suficiente puede ayudarle a mantener un peso saludable, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo, enfermarse con menos frecuencia, pensar con más claridad, tomar buenas decisiones y evitar lesiones, y reducir el riesgo de sufrir problemas de salud graves. Por otro lado, la falta de sueño aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas e infecciones. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el consumo de energía; estos cambios hormonales pueden afectar al peso corporal.

Aunque las necesidades personales varían, por término medio, los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Los bebés suelen dormir unas 16 horas al día, mientras que los niños pequeños y los adolescentes necesitan dormir al menos entre 9 y 10 horas. Sin embargo, dormir lo suficiente no sólo depende de las horas totales de sueño, también es importante dormir bien y con regularidad para sentirse descansado al despertarse.

El sueño puede verse alterado por muchos factores. Estimulantes como la cafeína o ciertos medicamentos pueden mantenerle despierto. Las distracciones, como los aparatos electrónicos—especialmente la luz de televisores, teléfonos móviles, tabletas y lectores electrónicos—pueden impedirle conciliar el sueño. El estrés, la ansiedad, el dolor, ciertos problemas de salud y los trastornos del sueño no tratados también pueden contribuir a interrumpir el sueño.

Si tiene dificultades para dormir, puede hacer algunos cambios en su rutina para conseguir el sueño que necesita. Puede cambiar lo que hace durante el día (por ejemplo, hacer ejercicio por la mañana en lugar de por la noche o dejar de tomar café al mediodía), crear un entorno cómodo para dormir (por ejemplo, asegurarse de que su dormitorio está oscuro y tranquilo) y establecer una rutina para irse a la cama (por ejemplo, acostarse a la misma hora todas las noches).



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
PAPALO
VEGETABLE SPOTLIGHT:
PAPALO**



Salsa de Tomate Fresco con Papalo

Fresh Tomato Salsa with Papalo

Ingredientes:

- 1 libra de tomates maduros, en cubitos pequeños
- 1 jalapeño mediano, picado
- ½ cebolla roja picada
- 1-2 tallos de papalo, picados
- 1 diente de ajo picado
- ½ lima, en jugo
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En un tazón, agregue todos los ingredientes y mezcle bien para combinar. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario. Mejor comido fresco.

Papalo es una hierba mexicana intensa y sabrosa. Es comparable al cilantro aunque sus sabores son más audaces y complejos. Las hojas de papalo se pueden usar de la misma manera que usaría cilantro fresco: es una gran adición a las salsas, el pesto, el guacamole o los huevos. Debido a que papalo tiene un sabor muy audaz, comience agregando solo unas pocas hojas picadas a una receta y agregue más según lo desee.

En algunos países, como México y Bolivia, se cree que el papalo contiene beneficios medicinales. Se cree que Papalo ayuda a bajar la presión arterial y reduce la inflamación. También se cree que papalo mejora la digestión y ayuda con el dolor de estómago.

INGREDIENTS:

- 1 lb. ripe tomatoes, small diced
- 1 medium jalapeno, minced
- ½ red onion, minced
- 1-2 stems papalo, minced
- 1 garlic clove, minced
- ½ lime, juiced
- Salt and pepper



INSTRUCTIONS:

1. In a mixing bowl, add all of the ingredients and mix well to combine. Taste and adjust seasonings as needed. Best eaten fresh.

Papalo is an intense and flavorful Mexican herb. It is comparable to cilantro although its flavors are bolder and more complex. Papalo leaves can be used just as you would use fresh cilantro- it is a great addition to salsas, pesto, guacamole, or eggs. Because papalo has a very bold flavor, start with adding only a few chopped leaves to a recipe and add more as desired.

In some countries, such as Mexico and Bolivia, papalo is thought to contain medicinal benefits. Papalo is believed to help lower blood pressure and reduce inflammation. Papalo is also thought to improve digestion and assist with stomach pain.

