

# Viva Bien, Trabaje Bien

Mayo de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida  
Provided by



## 5 medidas que puede tomar para mejorar su salud mental diaria

La salud mental desempeña un rol muy importante en su salud y bienestar en general. Afecta todo, incluso cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo tomamos decisiones saludables y cómo enfrentamos el estrés.

Debido a que es un componente tan esencial de su salud, es importante concentrarse en mantener o mejorar su salud mental. Aquí hay cinco maneras simples de hacerlo todos los días:

- 1. Exprese gratitud.** Dedicar cinco minutos por día a anotar todo aquello por lo que está agradecido ha demostrado reducir los niveles de estrés y puede ayudarlo a convertir su actitud negativa en una positiva.
- 2. Haga actividad física.** Probablemente escuche todo el tiempo lo beneficiosa que resulta la actividad física para su salud en general, pero es cierto. El ejercicio regular puede beneficiar la función cerebral, reducir la ansiedad y mejorar su imagen de sí mismo.
- 3. Pase tiempo al aire libre.** Salir al aire libre, especialmente en días soleados, puede mejorar en gran medida su estado de ánimo, lo que a su vez, beneficia su salud mental.
- 4. Sea amable.** Ayudar a los demás y ser amable no solo ayuda al destinatario de la acción, sino que también puede beneficiarlo a usted. No es necesario que sea algo descabellado: sostener la puerta o expresar un cumplido son acciones que pueden ser de gran ayuda.
- 5. Duerma bien por la noche.** Las personas fatigadas suelen experimentar somnolencia, cambios en el estado de ánimo, pérdida de energía y apetito, dolores de cabeza y falta de motivación, concentración y estado de alerta. Intente dormir entre siete y ocho horas por la noche para mejorar su salud mental.

## Cuadrados de arroz y brócoli gratinados

1 taza de queso suizo con bajo contenido graso (rallado)  
1 taza de brócoli (cortado en trozos pequeños)  
3 tazas de arroz integral (cocido)  
½ taza de perejil fresco (picado)  
¼ taza de cebolla (picada)  
½ cucharadita de sal  
3 huevos (batidos)  
1 ½ tazas de leche evaporada  
1 cucharadita de salsa Worcestershire  
Aceite antiadherente de cocina en aerosol

### Preparación

1. Calentar el horno a 350 °F y recubrir un molde para hornear de 9 x 9 pulgadas con aceite antiadherente de cocina en aerosol.
2. En un recipiente, integrar el arroz integral, el queso, la cebolla, el brócoli, el perejil y la sal.
3. En otro recipiente, integrar los huevos, la salsa Worcestershire y la leche evaporada. Verter sobre la mezcla de arroz. Mezclar bien.
4. Verter en la fuente para hornear.
5. Hornear hasta que la preparación esté consistente, aproximadamente entre 35 y 40 minutos. Cortar en cuadrados para servir.

Rinde: 8 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	183
Grasas totales	4 g
Proteínas	12 g
Carbohidratos	24 g
Fibra alimenticia	2 g
Grasas saturadas	2 g
Sodio	328 mg
Azúcar total	6 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## Salud ocular 101

Mantener la salud ocular es una tarea muy importante. Afortunadamente, también es una tarea sencilla. A continuación se enumeran cinco medidas simples con las que puede mantener la salud de su vista:

1. **Realícese un examen regular.** Los exámenes de la vista completos consisten en una serie de pruebas diseñadas para evaluar la visión y verificar si hay enfermedades oculares.
2. **Use gafas de protección.** Cuando practique deportes o realice una tarea que requiera el uso de gafas, siga las consejos y use lentes o gafas de protección para evitar lesiones en los ojos.
3. **No fume.** Fumar puede contribuir a una gran cantidad de enfermedades oculares irreversibles, de manera que deje de fumar o evite el hábito para proteger sus ojos.
4. **Póngase sus gafas de sol.** Usar gafas de sol protege la vista de los rayos solares dañinos. ¡No olvide ponérselas mientras permanece al aire libre!
5. **Descanse la vista.** Mirar fijamente la pantalla de una computadora durante mucho tiempo puede causar tensión acompañada de dolor en los ojos. Siempre que sea posible, intente dejar de mirar la pantalla por un intervalo breve.

## Alimentos que estimulan la salud ocular



1. Salmón



2. Pimientos rojos



3. Verduras de hojas verde oscuro



4. Carnes magras y de ave



5. Batatas



6. Huevos



7. Calabaza



8. Brócoli



9. Coles de Bruselas



10. Semillas de girasol

## El ingrediente inesperado que contiene la avena

No es un superalimento ni tampoco es natural. Es un pesticida. Según un informe del Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group, EWG), casi tres cuartas partes del cereal de avena, la avena, las barras de granola y avena contenían trazas de glifosato.

### ¿Qué es el glifosato?

El glifosato es uno de los herbicidas más utilizados en el mundo. Es el ingrediente principal en cientos de pesticidas que combaten las malezas.

### ¿Es seguro consumir avena?

Las autoridades federales informan que los niveles hallados en la avena se consideran “seguros”. Sin embargo, el EWG afirma que ningún nivel de exposición es seguro, debido a que el glifosato se clasificó como un probable agente cancerígeno en 2015. Para reducir su exposición, a pesar de continuar consumiendo avena, opte por la avena orgánica.