

Viva Bien, Trabaje Bien

Junio de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by Ag Health Benefits Alliance



Consuma el combustible adecuado para ejercitarse

Para que su automóvil funcione, tiene que cargarle combustible, ¿verdad? El mismo concepto es válido para su cuerpo a la hora de ejercitarse. De la misma forma que no puede esperar que su auto lo lleve de un lugar a otro sin combustible, no puede esperar que su cuerpo tolere el ejercicio si no recibió el combustible adecuado. A continuación, conocerá lo que debería comer antes, durante y después de ejercitarse para alcanzar los mejores resultados.

Antes de ejercitarse

Los nutricionistas coinciden en que el mejor combustible para el ejercicio consiste en comer entre 1 y 4 gramos de carbohidratos por cada 2.2 libras (1 kg) de su peso aproximadamente una hora antes de la actividad. Algunos ejemplos de un buen refrigerio previo a ejercitarse incluyen una tostada integral con mantequilla de maní y rodajas de banana, fruta y yogur griego, o un batido proteico de mantequilla de maní y banana. También debe asegurarse de estar bien hidratado antes de comenzar a ejercitarse.

Durante el ejercicio

Si se ejercita menos de 45 minutos, realmente solo necesita concentrarse en reponer los fluidos que está perdiendo al sudar. Si el ejercicio se centra en resistencia, por ejemplo, correr durante un período prolongado o una sesión de levantamiento prolongada, consuma de 30 a 60 gramos de carbohidratos por hora para llevar a cabo este tipo de actividad.

Después de ejercitarse

Lo que come después de ejercitarse es igual de importante que lo que come antes. Asegúrese de consumir de 15 a 25 gramos de proteínas en la hora siguiente a la finalización de sus ejercicios para reponer el glucógeno muscular que perdió durante la sesión. Continúe hidratándose y consumiendo proteínas para mantener el dolor muscular bajo control. Si el ejercicio fue particularmente intenso, considere beber agua o bebidas deportivas con electrolitos para que su cuerpo se recupere por completo.



Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado.

© 2019 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Salteado de garbanzos y espinaca

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla (picada)
- 1 diente de ajo (triturado)
- 1 tallo de apio (picado)
- 1 zanahoria (picada)
- 1 lata de 14.5 onzas (400 g) de tomates con bajo contenido de sodio cortados en cubos
- 1 lata de 16 onzas (450 g) de garbanzos con bajo contenido de sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- ¼ taza de agua
- 1 paquete de 10 onzas (280 g) de espinaca congelada
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo molidas

Preparación

1. Coloque una sartén en la cocina a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite.
2. Agregue la cebolla, el ajo, el apio y la zanahoria, y cocine durante 15 minutos hasta que la mezcla esté tierna y las cebollas tengan un color ligeramente dorado.
3. Aumente a fuego alto, agregue los tomates, las habichuelas (porotos blancos en lugar de garbanzos) y agua, y cocine durante 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo y coloque la espinaca encima de la preparación (no se preocupe por revolver). Coloque la tapa y cocine hasta que la espinaca se haya descongelado y calentado por completo, alrededor de 10 minutos. Revuelva bien.
4. Agregue el jugo de limón y las hojuelas de pimiento rojo, y revuelva bien la preparación.

Rinde: 4 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	193
Grasas totales	7 g
Proteínas	10 g
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	10 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	256 mg
Azúcares totales	8 g

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

Consejos de seguridad para picnics de verano

En algún momento durante el verano, la mayoría de nosotros pasa algo de tiempo al aire libre con la familia y los amigos en un picnic o parrillada en el patio trasero. Si no es cuidadoso al manipular los alimentos durante estas comidas al aire libre, puede exponerse usted mismo y a los demás a posibles enfermedades relacionadas con los alimentos.

Siga estos consejos para no exponerse a peligros:

- Lave los instrumentos de cocina, platos y utensilios cada vez que los use. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y de lavar las tablas de cortar después de usarlas para la carne cruda.
- Guarde todos los alimentos perecederos en una nevera portátil con hielo en la parte superior y no solo debajo. Use una nevera portátil para las bebidas y otra para los alimentos. Nunca coma nada que haya permanecido fuera de un refrigerador o de una nevera portátil durante más de dos horas.
- Invierta en un termómetro para carne a fin de asegurarse de que la carne se cocinó a una temperatura interna adecuada.

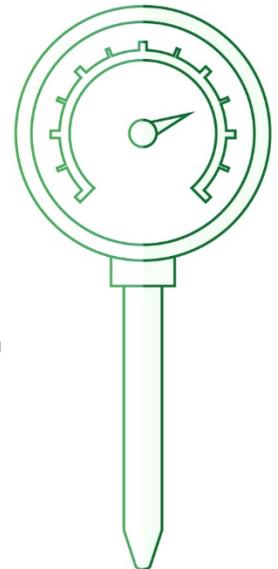
Temperaturas seguras de alimentos que debe tener en cuenta

**Zona de peligro: De 41 °F a 135 °F
(5 °C a 57 °C)**

Este es el rango en el que las bacterias crecen con mayor rapidez.

Zonas seguras

Alimentos fríos: 40 °F (4 °C) y menos
Alimentos calientes: 140 °F (60 °C) y más



Hongo multirresistente se convierte en una grave amenaza para la salud a nivel mundial

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) advierten sobre la aparición de un hongo llamado *Candida auris* (C. auris) que representa una grave amenaza para la salud a nivel mundial. Este hongo multirresistente es inmune a los medicamentos contra los hongos y puede sobrevivir en las superficies, incluso después de limpiarlas. El C. auris puede causar infecciones graves y potencialmente mortales, y ya ha infectado a más de 600 personas en los Estados Unidos. Los CDC informaron que entre el 30 % y el 60 % de los pacientes infectados mueren.

El C. auris suele afectar a las personas que se encuentran internadas, viven en hogares para ancianos o tienen el sistema inmunitario debilitado. Los CDC indicaron que las personas saludables generalmente no contraen infecciones por C. auris. Lamentablemente, es difícil identificar las infecciones por C. auris con los métodos de laboratorio estándar. Debido a los riesgos que representa, los CDC instaron a instalaciones y profesionales de la atención médica a estar atentos a los casos de C. auris e informar a los CDC los casos confirmados o sospechosos.