

# Viva Bien, Trabajo Bien

Septiembre de 2019

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



## Pasar tiempo al aire libre puede ser la clave para promover su bienestar físico y psicológico

Un estudio reciente publicado en Scientific Reports reveló que pasar 2 horas a la semana al aire libre puede mejorar su salud y bienestar psicológico. Recuerde, por bienestar se entiende sentirse bien y vivir de manera segura y saludable. Además, el concepto de bienestar puede tener consecuencias en su calidad de vida, salud y felicidad en general.

### ¿Cuáles son los beneficios de pasar tiempo al aire libre?

Se ha demostrado que hacer ejercicio al aire libre mejora la salud física y mental. Pasar tiempo al aire libre también ayuda a elevar los niveles de vitamina D, una vitamina que el cuerpo genera cuando la piel está directamente expuesta al sol. Muchas personas tienen deficiencia de vitamina D, por lo que hacer ejercicio al aire libre puede ser una excelente manera de corregirlo.

Además, las actividades al aire libre pueden ayudar a mantener un peso saludable, mejorar su inmunidad y reducir el estrés. Hacer ejercicio al aire libre puede llegar a ser menos rutinario que hacerlo en un gimnasio.

### ¿Qué cuenta como pasar tiempo al aire libre?

Visitar parques de la ciudad, espacios verdes, bosques y playas cuenta como pasar tiempo al aire libre. A continuación le mencionamos dos actividades simples que puede hacer al aire libre.

- Caminar o hacer excursiones: se ha demostrado que estas actividades mejoran la salud cardíaca y pueden ayudarlo a mantener una figura saludable.
- Andar en bicicleta: esta actividad ayuda a mejorar el equilibrio y la resistencia, y es un ejercicio fácil para las articulaciones.

### Esté preparado

Antes de salir a hacer ejercicio y comenzar a mejorar su salud hoy, debe asegurarse de estar preparado correctamente. Esto significa que debe llevar con usted agua, artículos de primeros auxilios, protector solar y, si pasa una gran cantidad de tiempo al aire libre, un refrigerio saludable para reponer energías.



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.

## Papas con jamón y huevo a la sartén

2 papas (peladas y cortadas en cubitos)  
2 cucharadas de aceite vegetal  
2 cebollas (pequeñas, picadas)  
1 pimiento verde (picado)  
6 huevos (batidos)  
¼ de cucharadita de pimienta negra  
6 onzas de jamón congelado (descongelado y picado, aproximadamente 1 taza)  
1 taza de queso suizo reducido en grasas (rallado)

### Preparación

1. En una sartén mediana, cocine las papas en aceite a fuego medio hasta que estén suaves, aproximadamente de 5 a 10 minutos.
2. Agregue la cebolla, el pimiento verde y el jamón, y cocine por 5 minutos.
3. Vierta los huevos y la pimienta negra sobre la mezcla de papas en la sartén y espolvoree con queso.
4. Cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que los huevos estén firmes y el queso se derrita.

Rinde: 6 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	290
Grasas totales	15 g
Proteínas	19 g
Carbohidratos	19 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	5 g
Sodio	540 mg
Azúcares totales	4 g

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

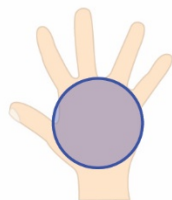
## Elegir opciones inteligentes de alimentos en un restaurante

Comer de forma saludable no siempre significa sacrificar sus comidas favoritas. Aunque no lo parezca, puede seguir el ritmo de su dieta y, a la vez, disfrutar una comida con amigos y familiares.

Puesto que en los restaurantes, en particular las cadenas de comida rápida, se tiende a incorporar más grasas, sal y azúcar que en las comidas caseras, simplemente debe ser inteligente con respecto a lo que pide del menú. Para simplificar, a continuación le mostramos algunos consejos a tener en cuenta la próxima vez que salga a comer:

- Evite las comidas fritas y llenas de carbohidratos, como el pollo frito o los macarrones con queso.
- Controle el tamaño de su porción, ya que muchos restaurantes le ofrecen más de una porción.
- Tenga en cuenta su elección de bebidas, ya que hay muchas calorías ocultas en las gaseosas y las bebidas alcohólicas.

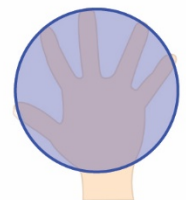
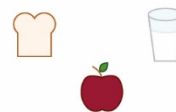
## Una guía práctica para el control de porciones



Una porción de proteínas debe ser del tamaño de la palma de su mano.



Una porción de carbohidratos debe ser del tamaño de su puño.



Una porción de verduras debe ser un puñado con la mano abierta.



## Un número creciente de estadounidenses está optando por el veganismo

Si bien el veganismo no es un concepto nuevo, la dieta vegana ha ganado popularidad en los últimos años. De hecho, según GlobalData, el número de veganos en los Estados Unidos aumentó del 1 % al 6 % entre 2014 y 2017.

Las personas veganas no consumen nada que contenga productos de origen animal (como lácteos y huevos) y prefieren no utilizar productos hechos de piel, cuero, lana o plumas. Las personas que eligen seguir una dieta vegana lo hacen por diferentes razones, incluidas razones ambientales, éticas o de salud.

Cambiar de productos de origen animal es algo que puede hacer por su cuenta. Sin embargo, hacer el cambio en su dieta es un proceso más complicado. Cada persona es diferente. Por eso es importante analizar su deseo de hacerse vegano con su médico antes de cambiar su dieta.