

Consejos de salud y bienestar
para el trabajo y la vida,
presentado por HealthCheck360



Superalimentos para estar supersano

Los alimentos que come pueden afectar de forma positiva su salud a largo plazo. Considere incorporar los siguientes superalimentos a su dieta como apoyo para su salud.

- Almendras
- Manzanas
- Aguacates
- Arándanos
- Trigo sarraceno
- Huevos
- Fresas de Goji
- Kale o col rizada
- Lentejas
- Avena
- Aceite de oliva
- Granadas
- Quinoa
- Sardinas
- Espinaca
- Fresas
- Estragón
- Tomates
- Salmón
- Yogur

Puede encontrar muchos de estos superalimentos en su almacén local. Búsquelos la próxima vez que vaya a hacer las compras.

Mes de la concientización sobre el cáncer de mama

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común y la segunda causa más importante de muerte por cáncer entre las mujeres de Estados Unidos. Los factores de riesgo más importantes incluyen la edad, la raza y los antecedentes de cáncer de mama en la familia, las cuales son cosas que uno no puede modificar.

Sin importar sus factores de riesgo personales, usted puede utilizar estas estrategias de prevención para reducir el riesgo de contraer cáncer de mama:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicios de forma regular.
- Evite la exposición a agentes carcinógenos y radiación.
- Evite tomar alcohol o limite la ingesta a un trago por día.

En general, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer y aumentar las posibilidades de sobrevivir a él. Si le preocupa su riesgo personal de desarrollar cáncer de mama, llame o visite a su médico.

Para obtener más información sobre factores de riesgo, consejos de prevención y análisis de detección de cáncer de mama, visite www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/index.htm.

Sopa de calabaza y poroto blanco

- 1 ½ tazas de jugo de manzana
- 1 lata de 15 onzas de porotos blancos (escurridos)
- 1 cebolla pequeña (finamente picada)
- 1 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de calabaza
- ½ cucharadita de canela
- ⅓ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Pise los porotos blancos, la cebolla y el agua con un tenedor o una procesadora hasta que la preparación sea homogénea. Deje reposar.
2. En un recipiente grande, agregue la calabaza, el jugo, la canela, la nuez moscada, la pimienta negra y la sal.
3. Agregue la mezcla de porotos al recipiente.
4. Cocine a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, hasta que se caliente.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	140
Grasas totales	1 g
Proteínas	7 g
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	7 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	420 mg
Azúcares totales	10 g

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

La intimidación en el lugar de trabajo es más común de lo que piensa

Cada octubre se celebra el mes de prevención contra la intimidación a nivel nacional. Lo que muchos no saben es que la intimidación en el lugar de trabajo afecta a más del 35 % de los estadounidenses adultos.

¿Qué es la intimidación en el lugar de trabajo?

Por lo general, la intimidación en el lugar de trabajo se define como el uso de una forma de intimidar por medio de poder, influencia, un tono o lenguaje para afectar negativamente a una persona. La intimidación suele ser intencional, aunque a veces la persona que intimida no es consciente del efecto dañino de sus acciones o palabras. La intimidación en el lugar de trabajo afecta la seguridad, la productividad, la confianza y la cultura del lugar.

¿Cuáles son los signos de la intimidación en el lugar de trabajo?

Algunos de los signos más frecuentes de la intimidación en el lugar de trabajo son los siguientes:

- Ignorar, aislar o excluir a un empleado.
- Reprender o humillar a un empleado en público.
- Insultar o hablar mal de un empleado.

La intimidación en el lugar de trabajo es un problema grave, y si siente que lo están intimidando, debe tomar las medidas necesarias para abordar el problema. Para obtener más información, hable con su departamento de RR. HH.

