

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



## Combata la gripe con estos simples consejos

La llegada de los meses del otoño y del invierno señalan muchas cosas, entre ellas el comienzo de la temporada de gripe. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, la actividad de la gripe tiene su pico entre diciembre y febrero.

La gripe estacional puede ocasionar complicaciones graves a personas de cualquier edad, pero los niños y los mayores son más vulnerables. Para ayudar a mantener a su familia sana esta temporada de gripe, considere las siguientes sugerencias:

- Aplíquese la vacuna contra la gripe.
- Evitar contacto cercano con personas que estén enfermas y mantenerse lejos de los demás cuando se siente enfermizo.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia para protegerse contra los gérmenes.
- Duerma bien, manténgase físicamente activo y beba mucha agua para mantener fuerte su sistema inmunológico.

## Guía de principiantes hacia la atención plena

Todo el mundo sabe que las fiestas son motivo de alegría, pero también pueden causar estrés. Todos sabemos que el estrés prolongado y crónico puede ocasionar estragos en su salud y bienestar generales, por lo que es importante encontrar maneras saludables de manejarlo. Una manera eficaz de hacerlo es practicar la atención plena. Visit your primary care physician regularly.

### Los conceptos básicos

La atención plena es el proceso de llevar su atención total a las experiencias en el momento presente. Tener atención plena significa ser consciente de dónde está y de qué hace, así como no ser reactivo ni sentirse agobiado por lo que sucede a su alrededor. Muchas personas logran la atención plena mediante la meditación y el yoga.

### Cómo comenzar

Dominar la meditación requiere de práctica, pero comenzar puede ser fácil y no llevar mucho tiempo. Pruebe las siguientes dos técnicas rápidas de meditación de atención plena la próxima vez que se sienta estresado.

1. **Respiración de relajación de un minuto:** cierre los ojos y respire profundamente mientras cuenta hasta cuatro y, luego, exhale mientras cuenta hasta ocho. Repita cinco veces.
2. **Meditación de recorrido corporal de cinco minutos:** siéntese o acuéstese en una posición cómoda y tómese unos minutos para encontrar una respiración tranquila, constante. Lleve su conciencia a sensaciones en el cuerpo, donde dedicará varias respiraciones lentas en cada foco de atención, comenzando con los dedos del pie izquierdo hasta la cadera izquierda. Repita en el lado derecho. Desde allí, siga el mismo proceso recorriendo el torso, los brazos y hacia arriba hasta la cabeza.

## Calabacines súper rellenos

- 2 calabacines
- 2 ½ tazas de agua
- 1 taza de arroz integral
- 1 libra de carne de cerdo molida
- 1 cebolla mediana (picada)
- 3 dientes de ajo (picados)
- 1 manzana dulce mediana (pelada, cortada en cubos)
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Perejil fresco (picado)

### PREPARACIÓN

- Caliente el horno a 350 F. En una bandeja para hornear grande, coloque los calabacines en el horno durante 30 minutos. Luego, retrelos del horno, córtelos a la mitad, y quite y deseche las semillas. Cocine durante otros 20 minutos o hasta que estén tiernos.
- En una olla sopera grande, ponga a hervir el agua y el arroz. Tape, reduzca a fuego lento, y cocine hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el líquido.
- En una sartén antiadherente grande, caliente 3 cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio y agregue la carne de cerdo. Una vez que la carne esté dorada, agregue las cebollas, el ajo, las manzanas, la paprika ahumada, pimienta de Cayena, sal y pimienta. Cocine hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el arroz integral.
- Cuando los calabacines estén listos, gire la parte del corte hacia arriba en la fuente para hornear. Agregue una cucharadita de aceite de oliva en el centro de cada mitad de calabacín. Divida la mezcla de carne y arroz entre los cuatro calabacines. Regreselos al horno durante 10 minutos. Decore con perejil fresco picado y sirva.

Rinde: 4 porciones

### Información nutricional (por porción)

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Calorías totales  | 631    |
| Grasas totales    | 30 g   |
| Proteínas         | 26 g   |
| Carbohidratos     | 66 g   |
| Fibra dietética  | 8 g    |
| Grasas saturadas  | 10 g   |
| Sodio             | 125 mg |
| Azúcares totales | 5 g    |

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

## Empaque comida para el almuerzo en el trabajo para mantenerse sano y ahorrar dinero

Comer afuera puede ser una solución para el almuerzo rápida y fácil durante los días laborales ajetreados, pero esa comodidad tiene un precio. Muchas opciones de comidas rápidas tienen un bajo contenido de nutrientes y altos contenidos de calorías vacías. Afortunadamente, planificar un poco puede traer muchos beneficios, y no es necesario que pierda tiempo extra planificando y empacando comida saludable para el trabajo.

Puede preparar una ensalada o un sándwich en minutos la noche anterior. Al preparar una ensalada jasegurese de colocar los aderezos aparte para que la lechuga no se eche a perder! Para crear un sándwich saludable, utilice un pan de granos enteros contundente y piense en combinar una buena variedad de vegetales con proteína magra. Y no se olvide de llevar un bocadillo, por ejemplo, una manzana, por si tiene hambre más tarde.

## Cómo preparar un mejor sándwich

### Los sándwiches saludables

no tienen por qué ser insulsos. Para preparar un mejor sándwich, evite la mayonesa, que contiene 94 calorías por cucharada, y utilice un aderezo más saludable en su lugar. Aquí le damos algunas opciones deliciosas y creativas de aderezos para que pruebe.

#### Aguacate untado



1 cucharada  
29 calorías

#### Mostaza Dijon



1 cucharada  
15 calorías

#### Pasta de aceitunas



1 cucharada  
25 calorías