

Septiembre 2023

Viva Bien, Trabaje Bien

HealthCheck360



El vínculo entre salud y felicidad

En la búsqueda de una vida plena, la felicidad es una meta para muchos. Sin embargo, la felicidad no es un concepto aislado; Es complejo y está conectado con su salud física y mental en general. Al comprender y nutrir los vínculos entre su salud y felicidad, puede estar en camino a una vida enriquecida y equilibrada.



Salud física y felicidad

La salud física forma la base sobre la cual prospera la felicidad. Cuando su cuerpo funciona de manera óptima, también puede hacerlo su sensación general de bienestar. Considere las siguientes estrategias para optimizar su salud física:

- **Haga ejercicio regularmente.** Participar en la actividad física libera endorfinas, los químicos naturales para sentirse bien del cuerpo, que elevan el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. El ejercicio también aumenta los niveles de energía.
- **Concéntrese en la nutrición.** Una dieta equilibrada alimenta el cuerpo y la mente. Las frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables proporcionan nutrición para apoyar la función cognitiva y la estabilidad emocional.

- **Obtenga un sueño de calidad.** El sueño adecuado y regular influye positivamente en el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la resiliencia emocional.

Salud mental y felicidad

Cuando nutres su mente, la felicidad puede florecer. Considere estos consejos para desarrollar su resiliencia emocional y una mentalidad positiva:

- **Practique el autocuidado y el manejo del estrés.** Es fundamental participar en actividades que le brinden alegría y relajación. Las prácticas de atención plena también pueden reducir la ansiedad y mejorar el enfoque.
- **Prioriza las relaciones saludables.** Las interacciones sociales positivas, las amistades de apoyo y el sentido de pertenencia contribuyen significativamente a la felicidad.
- **Busque ayuda si es necesario.** Los profesionales de la salud mental pueden proporcionar orientación, terapia y herramientas para ayudarlo a manejar y superar los desafíos de la vida.

El camino a la felicidad

Una mente y un cuerpo sanos son componentes críticos en su búsqueda de la felicidad. Al adoptar un enfoque holístico de la salud, puede desbloquear el potencial para una vida llena de felicidad, propósito y satisfacción. Comuníquese con un profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre su bienestar.

La ciencia de los refrigerios

Los refrigerios tienen mala fama, pero pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Todo se reduce a la elección de refrigerios saludables y al control del tamaño de las porciones.

La nutrición es la clave de un estilo de vida saludable. Comer bocadillos saludables durante el día ofrece los siguientes beneficios:

- **Los refrigerios saludables aumentan la energía.** Pueden proporcionar un impulso de energía al mediodía y combustible para el ejercicio.
- **Los refrigerios saludables aportan nutrientes.** Pueden satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes. Los mejores refrigerios consisten en alimentos ricos en nutrientes, como la fruta, las verduras, los cereales integrales, los lácteos bajos en grasa y los frutos secos.
- **Los refrigerios saludables mantienen estables los niveles de azúcar en sangre.** Pueden mantener sus niveles de azúcar en sangre incluso si come carbohidratos de manera constante en cada comida o refrigerio. Recuerde que su nivel de azúcar en sangre desciende entre tres y cinco horas después de comer.
- **Los refrigerios saludables evitan que se coma en exceso.** Pueden disminuir su hambre y las probabilidades de comer en exceso a la hora de la comida.

Cinco refrigerios saludables para la jornada laboral

				
Almendras: 1,5 onzas o unas 35 unidades	Parfait de yogur griego: 1 taza de yogur con ½ taza de bayas	Bayas y queso: ½ taza de bayas con queso en tiras con bajo contenido de grasa	Mantequilla de manzana y nuez: 1 manzana con 1 cucharada de mantequilla de nuez	Verduras y hummus: aproximadamente 8 zanahorias pequeñas con 4 cucharadas de hummus

¿Con qué frecuencia necesita hacer ejercicio para una salud cardíaca óptima?

La American Heart Association recomienda 150 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa cada semana, pero no especifica un patrón óptimo. Una nueva [investigación](#) publicada en The Journal of the American Medical Association sugiere que los "guerreros de fin de semana" pueden obtener los mismos beneficios para la salud cardiovascular que aquellos que hacen ejercicio varias veces a la semana. Un guerrero de fin de semana encaja una semana de ejercicio en un par de días.

El estudio encontró que hacer ejercicio al menos 150 minutos cada semana puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco y fibrilación auricular (también conocida como Afib), y esos minutos pueden dividirse en partes iguales a lo largo de la semana o concentrarse en el fin de semana. Siempre que llegue a los 150 minutos, puede obtener beneficios cardiovasculares. El horario de guerreros de fin de semana podría ser una opción si tienes poco tiempo durante la semana. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de leche sin grasa
- ⅓ taza de puré de manzana
- ½ taza de harina para todo uso
- ½ taza de avena de cocción rápida (sin cocer)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 manzana ácida (sin corazón y picada)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Coloque seis portacupcakes en una lata para hornear.
3. Agregue la leche y el puré de manzana a un tazón para mezclar. Revuelva hasta que se mezcle.
4. Agregue la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela, y mezcle hasta que se humedezca.
5. Agregue suavemente las manzanas picadas.
6. Vierta la masa en la lata.
7. Hornear durante 15-20 minutos.
8. Enfríe los muffins en la sartén durante 5 minutos antes de servir.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	125
Grasa total	1 g
Proteína	3 g
Sodio	133 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	14 g

Fuente: MyPlate