

Viva Bien, Trabaje Bien

FEBRERO 2026



Comiendo comida de verdad

La nutrición es la base de la salud, influyendo en la prevención de enfermedades y el bienestar general. Los hábitos dietéticos pueden influir en los resultados de salud a largo plazo. Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses, 2025-2030, reflejan lo último en ciencia nutricional y necesidades de salud pública, marcando lo que los responsables de salud pública describen como el “reinicio más significativo” de la política federal de nutrición en décadas.

Las directrices 2025-2030 definen la comida real como entera, densa en nutrientes y de origen natural, situándola de nuevo en el centro de la dieta de los estadounidenses. Aquí hay algunos cambios importantes en las directrices respecto a las recomendaciones anteriores:

- **La Nueva Pirámide:** La última actualización presenta una pirámide invertida que coloca carnes, quesos y verduras en la parte más ancha de la parte superior, invirtiendo una

representación visual de larga data de la dieta americana y alejándose de la imagen circular de MyPlate. Este marco flexible está diseñado para guiar mejores elecciones, en lugar de dictar comidas específicas.

- **Alimentos ultraprocesados (UPFs):** Por primera vez, las directrices mencionan específicamente los UPF. Se recomienda a los estadounidenses evitar alimentos envasados y listos para comer que sean salados o dulces y limitar los alimentos y bebidas con sabores, colorantes, conservantes y edulcorantes artificiales.
- **Proteína:** Las nuevas directrices priorizan la proteína en cada comida, con el objetivo de alcanzar entre 1,2 y 1,6 gramos por kilogramo del peso corporal diario, casi el doble del recomendado anterior. Se anima a los estadounidenses a obtener su proteína tanto de fuentes animales como de fuentes vegetales.
- **Lácteos:** La versión actualizada prioriza los lácteos enteros sin azúcares añadidos, lo que supone un cambio importante respecto a la recomendación de larga data de leche y yogur desnatados o bajos en grasa.
- **Azúcares añadidos:** Las directrices indican que ninguna cantidad de azúcar añadida es saludable. Por ello, los adultos deben limitar su ingesta a no más de 10 gramos por comida, y ninguna cantidad de azúcar añadida es adecuada para niños de 5 a 10 años.
- **Alcohol:** La recomendación general ahora es limitar el consumo de alcohol sin proporcionar cifras exactas.

Para saber más sobre las nuevas pautas dietéticas, visita [RealFood.gov](https://www.RealFood.gov). Las personas deben consultar con su proveedor de atención sanitaria para recibir orientación personalizada.



Comprendiendo los suplementos de vitamina

La vitamina D es especialmente importante durante el invierno porque la menor exposición a la luz solar limita la capacidad del cuerpo para producirla de forma natural, aumentando el riesgo de deficiencia. Este nutriente desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de huesos y dientes fuertes, ayudando a la absorción de calcio, apoyando la función inmunitaria para combatir enfermedades estacionales y regulando el estado de ánimo.

Dado que los días más cortos y el frío dificultan la exposición al sol, incorporar alimentos o suplementos ricos en vitamina D se vuelve esencial para la salud general durante los meses de invierno.

Los médicos y farmacéuticos suelen recomendar D3 a quienes necesitan suplementos de vitamina D. Las formas de estos suplementos incluyen cápsulas, gominolas, productos líquidos, polvos y pastillas disolutivas. Es importante comprar suplementos de alta calidad que hayan sido probados de forma independiente.

Mientras que los suplementos dietéticos, incluido la vitamina D3, pueden ser beneficiosos, no son iguales para todos y pueden causar daño cuando se usan innecesariamente. Es posible obtener demasiada vitamina D. Cuando se toma en exceso, el calcio se acumula en la sangre. Esta condición, conocida como hipercalcemia, puede causar náuseas, vómitos, debilidad, disminución del apetito, estreñimiento y micción frecuente. La toxicidad por vitamina D también puede progresar a ritmos cardíacos irregulares, cálculos renales e incluso insuficiencia renal.

Antes de comenzar cualquier suplemento de vitamina D, es importante hablar con su médico o farmacéutico. Ellos pueden ayudarle a determinar si realmente necesita vitamina D adicional —a menudo mediante una simple prueba de sangre— y recomendarle una dosis adecuada para usted. Obtener la cantidad correcta asegura que reciba los beneficios sin tomar más de lo que su cuerpo necesita.



Consejos para el autocuidado en invierno

En medio del frío del invierno y los días más cortos durante los meses más fríos, es fundamental priorizar el autocuidado. El invierno trae desafíos únicos, pero puedes prosperar durante esta estación con las prácticas adecuadas de autocuidado. Estos hábitos invernales tan rejuvenecedores pueden hacerte sentir cómodo, renovado y listo para conquistar los días más frescos que se avecinan. Prueba estos consejos de autocuidado:

- Prioriza la hidratación. El aire seco puede afectar a tu piel y a tu bienestar general, así que asegúrate de mantenerte hidratado.
- Nutre tu cuerpo con alimentos de temporada. Opta por alimentos nutritivos y de temporada (por ejemplo, batatas y coles de Bruselas) que apoyen tu sistema inmunitario y te brinden consuelo.
- Mueve el cuerpo. Mantener un estilo de vida activo es vital para el bienestar, incluso en invierno. Los ejercicios en interiores, los deportes de invierno o incluso un paseo rápido en el aire frío pueden revitalizar tu cuerpo y mente.
- Asegúrate de descansar lo suficiente. Las noches más largas del invierno ofrecen una excelente oportunidad para priorizar el sueño. Crea una rutina relajante antes de dormir y procura dormir al menos siete horas cada noche.
- Crea un santuario acogedor. Mejora tu espacio habitable con elementos que fomenten el calor y la relajación, como mantas suaves, velas aromáticas o difusores.
- Disfruta de las actividades al aire libre. Incluso en pequeñas dosis, el aire fresco y la luz del sol pueden hacer maravillas por tu salud mental.
- Establece una rutina nocturna relajante. Una rutina nocturna constante puede ayudar a señalar a tu cuerpo que es hora de relajarse, promoviendo un sueño reparador.

Ten en cuenta que el autocuidado es un proceso continuo, y encontrar lo que mejor funciona para tu mente y cuerpo es clave para una temporada de invierno plena y equilibrada. Estos consejos son simplemente un punto de partida

Cena de Pasta en Sartén

Rinde: 6 porciones

Fuente: MyPlate

Ingredientes

- 1/2 libra de pavo molido 85% magro (o salchicha molida o carne molida)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, triturados (aproximadamente 1 cucharadita)
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 8 onzas de pasta tubular sin cocinar (ziti, penne o macarrones)
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas (como calabacín y zanahorias)

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales 297

Grasa total 6g

Proteína 15g

Sodio 521mg

Carbohidratos 45g

Fibra dietética 6g

Grasa saturada 1g

Azúcar total 5g

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Dore la carne molida, la cebolla y el ajo en una sartén grande o en una cacerola pesada. Escurra el exceso de grasa.
3. Agregue la salsa de tomate, el agua y la pasta sin cocinar.
4. Cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
5. Incorpore las verduras frescas o congeladas. Revuelva y continúe cocinando hasta que la pasta y las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos más.

