

Viva Bien, Trabaje Bien

JUNIO DE 2026



Explora la naturaleza

Pasar incluso unos pocos minutos al aire libre a diario puede mejorar significativamente tu salud física al reducir la tensión muscular, regular el sueño y mejorar tu rendimiento laboral. Salir al aire libre —concretamente, los espacios verdes— también puede aportar algunos beneficios para la salud mental, como la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, disminución del estrés y una mejora general del estado de ánimo.

La Agencia de Protección Ambiental informa que el estadounidense medio pasa solo el 7% de su vida al aire libre, dejando el 93% en interiores.

Puede parecer difícil incorporar aire fresco a tu rutina diaria, así que aquí tienes algunos consejos para pasar más tiempo al aire libre este verano:

- **Busca tiempo durante el día para estar fuera.** Prueba a caminar o hacer una actividad similar antes o después de tu jornada laboral. Alternativamente, disfruta de la comida al aire libre en lugar de comer en tu escritorio durante la semana laboral. Si trabajas a distancia, podrías unirme a reuniones virtuales al aire libre en un lugar tranquilo con poco ruido de fondo o probar a hacer “reuniones a pie” con compañeros. Concéntrate en encontrar pequeñas formas de incorporar aire fresco cada día.
- **Traslada tu entrenamiento al exterior.** Si sueles correr en la cinta de correr, considera correr por tu barrio. Además, hacer ejercicios con el peso corporal o con peso libre en tu jardín o en un parque puede ofrecerte el mismo entrenamiento que en el gimnasio y permitirte pasar más tiempo al aire libre.
- **Concéntrate en la calidad—no en la cantidad—de tu tiempo al aire libre.** Mientras estés fuera, intenta escuchar y observar bien lo que te rodea. ¿Hay pájaros cantando? ¿De qué color son las flores? Una presencia intencionada al aire libre puede ayudarte a sentirte más conectado con la naturaleza y aumentar los beneficios que obtienes del aire fresco.
- **Busca a alguien con quien explorar.** Puede ser mucho más fácil empezar un nuevo hábito cuando tienes a alguien con quien hacerlo. Por eso, considera reunirte con una pareja o un grupo de amigos para participar en actividades al aire libre.
- **Trae la naturaleza al interior.** Aunque no puedas salir mucho tiempo, aún puedes traer pequeños trozos del exterior. Considera comprar algunas plantas de interior para colocar por tu casa o empezar un jardín de hierbas interior.

Pasar tiempo al aire libre puede mejorar tu salud física y mental, así que aprovecha los días más largos de verano y sal al aire libre.

¿Cuándo es el mejor momento para comer proteína?

La proteína es importante para la salud general. Los expertos en salud señalan que no hay un momento perfecto del día para comer proteínas. Lo que más importa es lo uniformemente que lo incluyas a lo largo del día. En lugar de guardar la mayor parte de tu proteína para la cena, repartirla entre comidas y tentempiés permite que tu cuerpo la utilice de forma más eficiente para obtener energía, saciedad y reparación muscular.

Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses 2025-2030 priorizan la proteína en cada comida, con un objetivo de 1,2 a 1,6 gramos por kilogramo de peso corporal diario.

Comer proteína en diferentes momentos del día tiene ciertas ventajas. Por ejemplo, la proteína por la mañana tras un ayuno nocturno mantiene una energía constante, una mayor concentración y un mejor control del apetito, lo que puede reducir la sobrealimentación más tarde en el día. Añadir proteínas a los tentempiés también juega un papel clave, ayudando a estabilizar el azúcar en sangre y prevenir caídas energéticas por la tarde. De manera similar, la proteína es útil después de los entrenamientos, ya que ayuda a que los músculos se recuperen y se fortalezcan. La proteína para la cena sigue siendo importante, pero cargar la mayor parte de la ingesta diaria en una sola comida no es lo ideal, ya que el cuerpo solo puede usar una cantidad limitada a la vez. La mayoría de la gente no necesita suplementos de proteína en exceso, ya que las comidas regulares suelen proporcionar suficiente.

Al final, un enfoque práctico es incluir proteínas en cada comida, buscar porciones moderadas y equilibrarlas con carbohidratos y grasas saludables. La constancia aporta los mayores beneficios.





Lista de verificación del botiquín de verano

El verano trae más tiempo al aire libre y, con él, un mayor riesgo de quemaduras solares, picaduras de insectos, lesiones leves, alergias y problemas relacionados con el calor. Los medicamentos también pueden perder efectividad o incluso volverse inseguros tras la caducidad, y el calor y la humedad pueden degradar aún más productos que ya están pasados de su mejor momento. Cuando ocurren dolencias o accidentes veraniegos, quieres un alivio que funcione rápido y de forma segura.

El estadounidense medio abre su botiquín 468 veces al año. Sin embargo, casi 3 de cada 4 personas admiten que a menudo se olvidan de reemplazar sus productos caducados.

Una revisión del armario hoy mismo te asegura estar preparado para las necesidades habituales del verano sin tener que ir a la tienda a última hora.

Considera estos 10 imprescindibles para el verano:

1. Analgésico y reductor de fiebre
2. Antihistamínicos, sprays nasales y gotas para los ojos
3. Crema de hidrocortisona para erupciones y picaduras de insectos
4. Protector solar de amplio espectro
5. Aloe vera o gel para el sol
6. Repelente de insectos
7. Vendas y suministros básicos de primeros auxilios
8. Sobres de rehidratación oral o bebidas electrolíticas
9. Pomada antibiótica para cortes menores
10. Paquetes fríos instantáneos

Renovar tu botiquín es una tarea pequeña que puede marcar una gran diferencia, permitiendo más tiempo para disfrutar del sol. Haz un hábito de revisar las fechas de caducidad cada seis meses para estar siempre preparado.

Barras de mezcla de frutos secos

Rinde: 28 porcio

Fuente: MyPlate

Ingredientes

- 3 tazas de cereales de arroz crujiente
- 3 tazas de cereales de avena tostada
- 1 1/2 tazas de pasas
- 1/2 taza de semillas de girasol sin sal
- 1 taza de miel
- 3/4 de taza de azúcar
- 16 oz. de mantequilla de cacahuete con trozos
- 1 cucharadita de vainilla

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	225
Grasa total	10 g
Proteína	45g
Sodio	106 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	23 g

Preparación

1. Mezcla los ingredientes secos en un bol.
2. Mezcla miel y azúcar en una sartén y lleva a ebullición.
3. Añade la mantequilla de cacahuete y la vainilla. Remueve hasta que la mantequilla de cacahuete se derrita.
4. Vierte la mezcla sobre el cereal y mezcla bien.
5. Presiona en una sartén de 13 por 9 pulgadas y enfría.

