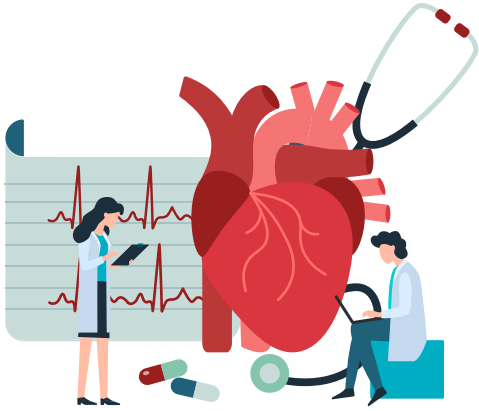


Viva Bien, Trabaje Bien

SEPTIEMBRE DE 2026



Colesterol y tú

El colesterol es una sustancia en tu sangre que tu cuerpo necesita para construir células; Sin embargo, demasiadas cosas pueden suponer un problema. El colesterol se propaga por la sangre a través de proteínas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos:

1. La lipoproteína de baja densidad (LDL), conocida como colesterol malo, constituye la mayor parte del colesterol de tu cuerpo. Niveles altos de colesterol LDL pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas e ictus.
2. La lipoproteína de alta densidad (HDL), conocida como colesterol bueno, absorbe el colesterol y lo transporta de vuelta al hígado para ser eliminado del cuerpo.

Más del 40% de los adultos estadounidenses con colesterol alto —y 1 de cada 4 con niveles muy altos— no saben que lo tienen, según un estudio publicado en JAMA Cardiology.

El colesterol malo puede estar elevado por la edad, antecedentes familiares, ciertas condiciones de salud (por ejemplo, diabetes tipo 2 y obesidad) y factores de estilo de vida. Aunque no puedes controlar todos estos

factores, sí puedes tomar medidas para reducir tu riesgo:

- Sigue una dieta equilibrada y saludable para el corazón. Las grasas saturadas y trans pueden aumentar tu colesterol, así que céntrate en las grasas monoinsaturadas (por ejemplo, aceite de oliva, frutos secos y aguacates) y en las grasas poliinsaturadas (por ejemplo, salmón y margarina). Además, limita la carne roja, los fritos, las carnes procesadas y los productos horneados.
- Haz ejercicio regularmente. La AHA recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana. Añadir ejercicios de resistencia a tu rutina al menos dos veces por semana también puede ayudar.
- Evita o deja de fumar. Fumar tabaco aumenta el colesterol LDL, disminuye el colesterol HDL y puede provocar acumulación de colesterol en las arterias.
- Limita el consumo de alcohol. Para los hombres, esto suele significar hasta dos bebidas al día, y para las mujeres, una bebida al día.
- Mantén un peso que sea saludable para ti. Tener obesidad puede aumentar el riesgo de colesterol alto. Un médico puede ayudar a determinar un plan sostenible para el control del peso.

La única forma de saber si tienes colesterol alto es que te revisen los niveles. Asegúrate de visitar a tu médico para hacerte revisiones regulares de colesterol.

¿Estás preparado para una emergencia?

Desastres como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Las carreteras pueden volverse intransitables, la luz puede quedarse sin electricidad durante días y los servicios de emergencia pueden verse desbordados. En estas situaciones, tener un plan puede marcar la diferencia entre el caos y la calma.

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación. Por ello, considera aprovechar este tiempo para planificar situaciones en las que puedas tener que evacuar tu casa o quedarte en casa.

Estar preparado no es solo abastecerse de provisiones; Se trata de saber qué hacer, a dónde ir y cómo mantenerse a salvo. Considera estos cuatro pasos clave para ayudarte a ti y a tu hogar a prepararos:

1. Conoce tus riesgos. Comprende los tipos de desastres que tienen más probabilidades de afectar a tu zona.
2. Crea un plan de comunicación. Asegúrate de que cada miembro de tu hogar sepa cómo comunicarse entre sí en caso de emergencia.
3. Prepara un kit de emergencia. Tu kit debe incluir alimentos y agua no perecederos (suficientes para al menos tres días), linternas y pilas de repuesto, suministros básicos de primeros auxilios, medicamentos y artículos de higiene personal, documentos importantes (por ejemplo, identificaciones y papeles de seguro) en un recipiente impermeable y una radio a pilas.
4. Planifica la evacuación y las órdenes de confinamiento. Conoce las rutas y refugios de evacuación locales. Además, prepárate para situaciones en las que puedas necesitar quedarte en casa durante varios días.

Visita [Listo.gov](https://www.ready.gov) para saber más sobre cómo prepararte para emergencias en casa, en el trabajo y en la carretera.





Consejos para preparar comidas

Septiembre trae un cambio en la rutina cuando los horarios escolares vuelven a entrar y el tiempo libre se reduce. La preparación de comidas es el concepto de preparar las comidas para la semana siguiente. Puede llevar a elecciones más nutritivas y ayudar a ahorrar tiempo valioso en noches concurridas entre semana.

El informe State of Home Cooking de HelloFresh reveló que el 38% de los estadounidenses no tienen la compra a mano cuando la necesitan, lo que es uno de los mayores obstáculos para preparar la cena.

Por suerte, preparar comidas puede ayudar a resolver ese problema. Considera estas mejores prácticas:

- Sigue un horario para planificar, hacer la compra y preparar tus comidas.
- Elige recetas con diferentes métodos de cocción (por ejemplo, horno o cocina).
- Elige qué platos preparar primero según sus tiempos de cocción.
- Guarda las comidas correctamente en recipientes en raciones. Refrigerar las comidas que planeas comer en un plazo de tres a cuatro días y congela el resto.

Preparar comidas no tiene por qué ser intimidante. Prueba estos pasos básicos para reducir el tiempo de cocina y disponer de más tiempo para otras actividades.

Magdalenas de avena de manzana

Rinde: 12 porciones

Source: MyPlate

Ingredientes

- 1/2 taza de leche desnatada
- 1/3 de taza de compota de manzana sin azúcar
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de avena de cocción rápida (cruda)
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharada de fermento en polvo
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 manzana ácida (despezada y picada)

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	218
Grasa total	1 g
Proteína	3 g
Sodio	132 mg
Carbohidratos	52 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	38 g

Preparación

1. Precalienta el horno a 400 °F.
2. Coloca 6 forros de magdalenas en un molde para hornear.
3. En un bol para mezclar, añade la leche y la compota de manzana. Remueve hasta que esté mezclado.
4. Añade la harina, avena, azúcar, levadura química y canela. Mezcla hasta que esté humedecido. Ten cuidado de no mezclar demasiado.
5. Remueve suavemente las manzanas picadas.
6. Añade la mezcla con cuchara en los forros de magdalenas, distribuyéndola de forma uniforme.
7. Hornea durante 15-20 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio.
8. Enfría los muffins terminados en la sartén durante 5 minutos antes de servirlos. Guarda las porciones no usadas en un recipiente hermético.

