



# Viva Bien, Trabaje Bien

Abril de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

## Cambiar su percepción del estrés

Tener estrés en su vida es normal. Pero, usted no tiene que tener una reacción negativa a todo su estrés. Una respuesta negativa al estrés puede estar relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y obesidad. Además, hay un impacto que el estrés puede tener en su estado de ánimo y sus seres queridos. Cambiar la percepción del estrés puede ayudarle a desarrollar resistencia y ser más adaptable al cambio. Siempre encontrará estrés en la vida así que, ¿por qué no tratar de manejar mejor su estrés?

### Modificar el significado del estrés

Si encuentra con estrés externa, no piense en ello como un desafío. Conviértalo en una oportunidad de tener éxito. A continuación, se muestran algunos ejemplos de repensar situaciones estresantes.

- En vez de, “Yo tengo que salir a trabajar todos los días alrededor de otras personas.” Ajuste su pensamiento a “Todavía puedo trabajar y proveer para mí y mi familia.”
- En vez de “Tengo que ayudar a mi hijo con su trabajo escolar y no sé lo que estoy haciendo.” Ajuste su pensamiento a “Tengo la oportunidad de conectar con mi hijo y aprender junto con él.”

## Por qué la resistencia y el manejo de estrés son importantes

Tomando tiempo considerando su estrés y llegando a la raíz de por qué reacciona de la manera en que lo hace puede ayudarle a prepararse para los desafíos futuros. Cuando surgen situaciones estresantes, ¿cómo reacciona? A continuación, hay algunas maneras saludables:

- Entrenamiento: La actividad física produce endorfinas, químicos en el cerebro, que mejoran su estado de ánimo y su capacidad de dormir. Salga a caminar, limpie su casa, baile a su música favorita o, haga una sesión de entrenamiento en casa.
- La meditación y la conciencia plena: Cuando se practica regularmente, puede desarrollar una capacidad de responder en lugar de reaccionar al cambio. Ser consciente significa tomar más tiempo en su toma de decisiones y pensar a largo plazo. Si su reacción al estrés no beneficia su salud, es hora de un cambio. La meditación puede ayudarle a mejorar su bienestar y alcanzar sus metas.

### Conoce tus recursos

- Existen recursos que puede usar para ayudar a controlar el estrés y obtener consejos sobre cómo crear comportamientos saludables. Llame hoy a un asesor de salud HealthCheck360 para recibir asesoramiento. Están entrenados para darle respuestas procesables a sus situaciones únicas.



## Ensalada de cítricos

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes

- 1 pomelo (pelado)
- 1 naranja (pelada)
- 10 tazas de hojas verdes
- 1 cebolla roja (en rodajas finas)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharada de comino

### Preparación

- 1) Corte el pomelo y la naranja en trozos pequeños.
- 2) Mezcle la fruta, las hojas verdes y la cebolla.
- 3) En un tazón pequeño, mezcle el resto de los ingredientes para preparar el aderezo.
- 4) Agregue el aderezo sobre las hojas, la cebolla y la mezcla de frutas justo antes de servir.

### Información nutricional

(cantidades por porción)	
Calorías totales	48
Grasas totales	2 g
Proteínas	1 g
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	8 mg
Azúcar total	6 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)

## ¿Está consumiendo suficiente calcio?

El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo. Es fundamental consumir suficiente calcio para mantener los huesos y los dientes fuertes, y para mantener el buen funcionamiento de los nervios, el corazón y los músculos. La cantidad diaria recomendada (recommended dietary allowance, RDA) en la actualidad según la edad es la siguiente:

- De 1 a 3 años: 700 mg por día
- De 4 a 8 años: 1,000 mg por día
- De 9 a 18 años: 1,300 mg por día
- De 19 a 50 años: 1,000 mg por día
- De 51 a 70 años: 1,000 mg por día (hombres) y 1,200 mg por día (mujeres)

Tenga en cuenta que estas RDA reflejan sugerencias de la Oficina de Suplementos Alimenticios de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health). Consulte a su médico para determinar qué cantidad de calcio necesita usted en su dieta.

## Los 5 alimentos más ricos en calcio



Leche de vaca



Yogur



Queso



Tofu



Verduras de hojas verde oscuro

Source: Cleveland Clinic

## Refrigerios saludables para calmar el hambre mientras está en el trabajo

Los refrigerios pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Los refrigerios saludables pueden proporcionar inyecciones de energía a mitad del día y combustible para hacer ejercicio; además, pueden ayudar a reducir el apetito y las probabilidades de comer en exceso a la hora de las comidas. Intente incorporar estos tres refrigerios simples en su plan de comidas.

- Almendras: 1.5 onzas de almendras (unas 35 piezas) proporciona suficiente fibra, proteínas y grasas buenas para mantenerlo satisfecho hasta su próxima comida.
- Parfait de yogur griego: 1 taza de yogur griego con bayas es una excelente forma de obtener proteínas, calcio, fibra y antioxidantes.
- Manzana y ½ taza de garbanzos tostados: las manzanas no aportan grasas, sodio ni colesterol. Además, una manzana mediana tiene menos de 100 calorías. Cuando se combina con ½ taza de garbanzos tostados, se obtiene un refrigerio que proporciona proteínas, buenas grasas y carbohidratos.