



Viva Bien, Trabaje Bien

Enero de 2020

Brought to you by HealthCheck360

No caiga en la trampa de los propósitos de Año Nuevo

Históricamente, uno de los principales propósitos de Año Nuevo es bajar de peso. Infortunadamente, muchas personas recurren a dietas de moda y productos para bajar de peso para alcanzar rápidamente sus objetivos. Si bien las dietas de moda pueden ser efectivas en un principio, las investigaciones demuestran que muchas personas no consiguen tener éxito a largo plazo con este tipo de dietas.

Cambios duraderos en el estilo de vida vs. soluciones rápidas

En lugar de establecer el objetivo de bajar de peso rápido este Año Nuevo, establezca el objetivo de llevar un estilo de vida más saludable. Los propósitos de Año Nuevo comunes respecto del estilo de vida incluyen los siguientes:

- **Hacer ejercicio de forma regular:** tenga como objetivo hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana y hacer ejercicios de entrenamiento de fuerza de los grupos musculares importantes al menos dos veces por semana.
- **Mantener una dieta bien equilibrada y saludable:** intente comer una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteína y grasas saludables. Tenga como objetivo incorporar más frutas y verduras a su dieta.
- **Aumentar sus horas de sueño:** una de las mejores maneras de volverse más saludable es dormir lo suficiente. Intente dormir al menos siete horas por noche, la cantidad recomendada por los expertos.

Póngase la meta de tener éxito

Según la revista U.S. News & World Report, el 80 % de los propósitos de Año Nuevo no se cumplen. Por eso es tan importante que se ponga la meta de tener éxito cuando elija un propósito.

Sin importar cuál sea el propósito de Año Nuevo que usted escoja, asegúrese de que sea “SMART” (es decir, que sea específico, medible, alcanzable, realista y que tenga tiempos definidos) para aumentar la probabilidad de cumplirlo.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado.
© 2019 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.



Es el Mes Nacional del Donante de Sangre

Desde 1970, el Mes Nacional del Donante de Sangre se ha celebrado en enero. Históricamente, la temporada de invierno es uno de los momentos más difíciles del año para recolectar suficientes productos hemoderivados y donaciones de sangre para satisfacer las necesidades de los pacientes. Si bien las donaciones de “sangre total” son las más frecuentes, las personas también pueden donar plaquetas, dobles glóbulos rojos y plasma.

La sangre donada se usa para transfusiones de sangre. Las situaciones comunes en las que se necesitan transfusiones de sangre incluyen las siguientes:

- Pacientes que sufren traumas graves después de desastres y accidentes.
- Pacientes que reciben tratamientos quirúrgicos y algunos tratamientos médicos, incluidos los pacientes con cáncer y anemia de células falciformes.

Tomar la decisión de donar sangre puede ayudar a salvar vidas, pero no todos son elegibles para donar sangre. Visite el [sitio web](#) de la Cruz Roja Americana para que sepa si cumple con los requisitos para donar sangre de manera segura.

Datos sobre la donación de sangre en EE. UU.

De acuerdo con la Cruz Roja Americana:



Cada 2 segundos, alguien necesita sangre.

Una donación puede salvar hasta **tres vidas.**



Menos del 38 % de la población reúne los requisitos para donar sangre o plaquetas.



Este superalimento podría ayudar a prevenir la diabetes

Según un estudio que se llevó a cabo durante cuatro años, el consumo de legumbres (por ejemplo, frijoles, lentejas y guisantes) puede ayudar a prevenir la diabetes. El estudio hizo un seguimiento de la salud de más de 3,300 pacientes que estaban en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, y encontró que quienes consumían la mayoría de las legumbres eran un 35 % menos propensos a desarrollar diabetes.

El promedio semanal de porciones de legumbres variaba entre 3.35 porciones y menos de la mitad de una porción. El estudio encontró que los que comían solamente una porción por semana eran un 33 % menos propensos a desarrollar diabetes tipo 2 que los que consumían menos de una porción por semana.

Además de ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, las legumbres pueden ayudar a proteger la salud del corazón y del cerebro, promover un peso saludable y reducir el riesgo de cáncer. Para obtener más información, comuníquese con su médico.

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 3** libras de pollo en trozos (sin piel)
- 2** tazas de tomates (picados)
- 1** diente de ajo (triturado)
- ½** taza de cebolla (picada)
- ¼** taza de chiles suaves enlatados (cortados en cubos)
- 2** tazas de frijoles pintos o garbanzos enlatados (escurrecidos)

Preparación

- 1) Coloque los trozos de pollo en una olla grande y agregue suficiente agua para cubrirlo.
- 2) Cocine hasta que esté tierno, alrededor de 25 minutos.
- 3) Retire los trozos de pollo del caldo.
- 4) Agregue los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles.
- 5) Retire la carne del pollo de los huesos y vuelva a introducirla en el caldo.
- 6) Agregue los porotos pinto o garbanzos, y sal y pimienta al gusto. Deje cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	390
Grasas totales	14 g
Proteínas	49 g
Carbohidratos	16 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	4 g
Sodio	460 mg
Azúcar total	2 g

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