

# Viva Bien, Trabaje Bien

Junio de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

## Por qué limpiar su casa puede estimular el bienestar general

La limpieza profunda no tiene que ser una tarea que se hace una vez al año. Los expertos dicen que hacer una limpieza profunda de la casa tiene muchos beneficios para la salud. Una casa limpia puede fortalecer su sistema inmunitario y ayudarlo a evitar enfermedades. Además, un espacio ordenado y despejado puede reducir el estrés y la depresión, y lo ayudará a evitar lesiones, como tropiezos.

Según el Instituto Estadounidense de Limpieza (American Cleaning Institute, ACI), el 74% de los estadounidenses hace una limpieza general de superficies con mayor frecuencia que una limpieza profunda. Eso deja un 26% que limpia en profundidad su casa de forma periódica, es decir, limpia profundamente toda la casa y los pisos, los muebles y las superficies.

Los baños y la cocina son, generalmente, las habitaciones que se limpian profundamente con mayor frecuencia. Pero no se olvide de las salas de estar y los dormitorios. Pasamos tiempo en esas habitaciones a diario; por lo tanto, vale la pena darles un trato especial también. De acuerdo con los resultados de la encuesta del ACI, el 60% de las personas limpian profundamente porque reconocen que la casa necesita una limpieza profunda. Otros motivos para limpiar en profundidad de forma anual incluyen ordenar y deshacerse de cosas innecesarias, eliminar los factores desencadenantes del asma o las alergias y evitar la propagación de enfermedades.

**Según el ACI, el 91% de los estadounidenses hacen una limpieza anual.**



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. ©2020 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

## El poder de la limpieza

Incluso si ya ha hecho la limpieza anual, considere los siguientes beneficios de salud y bienestar de hacer una limpieza profunda de su casa durante todo el año:

- Fortalecer el sistema inmunitario: el polvo, el moho, el mildiu y la caspa de las mascotas pueden ser factores desencadenantes de alergias.
- Reduzca el estrés y la depresión: una casa ordenada y despejada tiene un efecto positivo en el estado de ánimo diario de las personas y su capacidad de concentración. Además, organizar, tirar o donar puede ser mentalmente refrescante y liberador.
- Duerma mejor: con menos estrés se duerme mejor. Según la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), las personas que hacen la cama todas las mañanas son un 19% más propensas a tener una buena noche de descanso.
- Evite las enfermedades: mantenga las superficies limpias para mejorar la seguridad de los alimentos y minimizar la propagación de gérmenes dañinos.
- Aumente la productividad: el desorden y la acumulación de objetos son una distracción. Observar demasiadas cosas a la vez interfiere con la capacidad del cerebro para procesar información.

Puede aumentar su bienestar hoy mismo: quite el polvo, pase la aspiradora, lave y reorganice. Este es el momento ideal para poner su rutina de limpieza periódica en orden.

HealthCheck360



## Genial envuelto frío de aguacate California

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes

- 1 aguacate maduro (cortado en trozos)
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 4 cucharaditas de jugo de lima
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de zanahoria (rallada)
- ¼ taza de cebolla roja (picada)
- 2 tazas de rúcula fresca (picada)
- 12 onzas de pechuga de pollo cocida (cortada en cubos)
- 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas

### Preparación

- 1) En un recipiente mediano, haga un puré con la mitad de los trozos de aguacate, el yogur y el jugo de lima.
- 2) Agregue el resto de los ingredientes, incluidos los trozos de aguacate restantes. Mezcle suavemente.
- 3) Cubra cada tortilla con ¼ de la mezcla de relleno.
- 4) Enrolle cada tortilla y doble los extremos hacia adentro. Corte a la mitad en forma diagonal y sujete con palillos si es necesario.

### Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	389
Grasas totales	13 g
Proteínas	35 g
Carbohidratos	32 g
Fibra alimentaria	7 g
Grasas saturadas	3 g
Azúcar total	6 g

Fuente: USDA

## Consejos de seguridad para asar a la parrilla

A medida que llega el clima más cálido, el olor de la comida en la parrilla llena el aire. Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (National Fire Protection Association), casi 9,000 incendios domésticos cada año se relacionan con parrillas. Por eso, es importante recordar algunos consejos de seguridad para hacer barbacoas. Al asar a la parrilla, tenga en cuenta los siguientes consejos de seguridad:

- Ase a la parrilla solamente al aire libre. No lo haga en un garaje, porche u otro espacio cerrado, incluso si está ventilado.
- Elija un lugar seguro. Mantenga la parrilla en una superficie plana que esté, al menos, a 10 pies de distancia de la casa, el garaje u otras estructuras.
- Inspeccione la parrilla para confirmar que no haya fugas. Acostúmbrese a controlar la manguera del tanque de gas antes de usar la parrilla por primera vez cada año.
- Nunca deje la parrilla sin supervisión. Los incendios pueden duplicar su tamaño cada minuto.
- Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de donde se preparan o transportan los alimentos.
- Limpie la parrilla con regularidad. Manténgala limpia eliminando la grasa o acumulación de grasa.



### Temperaturas seguras para los alimentos

Use un termómetro de alimentos para comprobar que la carne haya alcanzado una temperatura interna segura que sea lo suficientemente caliente para matar las bacterias nocivas. La intoxicación alimentaria podría arruinar un buen momento.

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



**145°F** filetes y chuletas



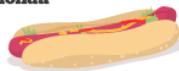
**145°F** pescado



**160°F** hamburguesas y otros alimentos hechos con carnes de res molida



**165°F** aves



**165°F** perros calientes y salchichas precocidas

## Cómo reducir el desperdicio de comida

De acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (United States Environmental Protection Agency, EPA), un estadounidense promedio produce alrededor de 219 libras de desechos alimenticios cada año. Comience poco a poco y tenga en cuenta los siguientes consejos para reducir el desperdicio de alimentos:

- Compre de forma inteligente para evitar comprar más comida de la que necesita. Haga una lista de lo que necesita y sígala al pie de la letra.
- Almacene los alimentos correctamente; aprenda qué debe refrigerarse y qué debe conservarse a temperatura ambiente.
- Mantenga el refrigerador organizado para que pueda ver los alimentos y saber cuándo los compró. Coloque los artículos más nuevos atrás de los viejos.
- Guarde las sobras en contenedores de vidrio transparente para que no se olvide de ellas.
- Congele la comida para conservar sobras, carnes, sopas, hierbas u hojas verdes.
- Comprenda las fechas de vencimiento para saber la diferencia entre las etiquetas de “vender antes del”, “en mejor estado antes del” y “usar antes del”.