Viva Bien, Trabaje Bien

Marzo de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

Comer sano no tiene que ser costoso

Tener una dieta bien equilibrada es un componente clave para tener una vida larga y saludable. Muchos estadounidenses creen que comer sano significa quedarse sin dinero en sus bolsillos, lo cual no es precisamente cierto. La próxima vez que vaya a hacer las compras, tenga en cuenta los siguientes consejos para ahorrar:

- Cree un plan de comidas semanal. Antes de ir a la tienda, piense en las comidas y bocadillos que quiere para la semana. Lea bien las recetas para crear una lista precisa de todo lo que necesita, lo que va a reducir el riesgo de regresar a la tienda más tarde en la semana.
- Cree una lista y respétela. Haga una lista detallada de lo que necesita comprar antes de ir a la tienda. Al llegar a la tienda, no compre nada que no esté incluido en la lista.
- Planifique dónde hará las compras. Muchas tiendas de comestibles tienen ofertas u ofrecen cupones para varios alimentos saludables. Mire las publicidades y planifique su lista de compras en base a lo que esté en oferta.
- No haga las compras cuando tenga hambre. Según el Journal of the American Medical Association, ir de compras cuando se tiene hambre puede hacer que se gaste más dinero del que se había previsto inicialmente y puede aumentar las probabilidades de que se compren opciones poco saludables.
- Cocine en casa tanto como pueda. Muchos alimentos preparados en casa son más económicos y más nutritivos que la comida rápida. Regrese a lo básico y busque algunas recetas simples y saludables que le gusten a su familia.

Según un informe de Visa, la comida rápidapromedio cuesta $11.14, mientras que la comida casera promedio solo $6.30.

- Compre a granel. En el caso de artículos no perecederos y saludables, comprarlos a granel podría ser más económico. Aunque el costo inicial puede ser más costoso, hacerlo podría ayudarle a ahorrar dinero a largo plazo.
- Compre por temporada. Las frutas y vegetales frescos por lo general son más fáciles de encontrar y pueden ser mucho menos costosos cuando se compran en temporada.

HealthCheck360
Real Results for Real People

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.

5 hábitos del sueño que debe adoptar

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) han vinculado la falta de sueño al desarrollo de enfermedades y afecciones crónicas, incluida la diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y depresión. Para conmemorar el Día Mundial del Sueño, que es el 13 de marzo, intente adoptar los siguientes cinco hábitos del sueño saludable:

1. Tenga un horario regular: intente ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana.
2. Cree un buen ambiente para dormir, incluyendo una temperatura agradable en la habitación, ruidos mínimos y suficiente oscuridad.
3. Esté atento a los hábitos que le ayuden a quedarse dormido, como escuchar música relajante o leer antes de dormir. Repita esas actividades todas las noches.
4. Evite el consumo de cafeína y nicotina de tres a cuatro horas antes de ir a dormir.
5. Limite la ingesta de alcohol antes de ir a la cama, ya que puede reducir la calidad del sueño.

Lávese Las Manos Para Prevenir Enfermedad

Lavándose las manos es uno de las mejores maneras de prevenir que usted y su familia no se enferman. De acuerdo con los CDC, aquí hay 3 consejos de lavar las manos para protegerse.

- **Lávese las manos** frecuentemente con jabón y agua por lo menos 20 segundos, especialmente si has estado en un lugar público, si has soplado la nariz, y después de toser o estornudar.
- **Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si** no hay agua ni jabón disponible.
- **Evite tocar los ojos, nariz y boca** con manos no lavadas.

Fuente del contenido: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Cazuela de lentejas al horno

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

1 taza de lentejas (enjuagadas)
¾ de taza de agua
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ taza de cebolla (picada)
¼ de cucharadita de ajo en polvo
1 lata de tomates
2 zanahorias (cortadas en rodajas finas)
½ taza de queso cheddar (rallado)

Preparación

1) Combine lentejas, agua, condimentos, cebolla y tomates en una cacerola de 2 cuartos. Cúbrala bien con la tapa o el papel de aluminio.
2) Hornee durante 30 minutos a 350 °F.
3) Retire del horno y agregue las zanahorias. Revuelva.
4) Cubra y hornee durante 30 minutos más.
5) Retire la tapa y espolvoree el queso por encima.
6) Hornee, sin tapar 5 minutos, hasta que el queso se derrita.

Información nutricional: (cantidades por porción)

Calorías totales	200
Grasas totales	4 g
Proteínas	14 g
Carbohidratos	29 g
Fibra alimentaria	11 g
Grasas saturadas	2 g
Sodio	418 mg
Azúcar total	6 g

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