

Viva Bien, Trabaje Bien

Mayo de 2020

Proporcionado por HealthCheck360



Celebre el Día Mundial Sin Tabaco y aprenda sobre cómo dejar de fumar

Según la American Lung Association, el tabaquismo causa más de 480,000 muertes cada año. Pocas personas argumentarían que fumar no es peligroso para la salud; sin embargo, millones continúan practicando este hábito perjudicial.

Los datos más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) indican una disminución de los adultos fumadores en los EE. UU., pero aproximadamente 34 millones de personas aún fuman cigarrillos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, en todo el mundo, 1,100 millones de adultos fuman cigarrillos.

La epidemia de tabaco está tan generalizada que la OMS respalda el Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra anualmente el 31 de mayo. En honor al Día Mundial Sin Tabaco de este año, tómese un momento para conocer los beneficios de dejar de fumar, y cómo usted o un ser querido puede comenzar a dejar este hábito.

Dejar de fumar

Fumar puede provocar un daño físico inmediato y generar problemas de salud a largo plazo. Más de 16 millones de estadounidenses padecen una enfermedad relacionada con el tabaco, como cáncer, enfermedades cardíacas o enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Considerando todos los riesgos de salud asociados con el tabaco, es importante terminar con este hábito de manera definitiva. Algunas recomendaciones para comenzar a dejar de

Aquí hay algunas sugerencias para comenzar su viaje para no fumar:

- Para mantenerse motivado, piense en los numerosos beneficios de dejar de fumar; por ejemplo, ampliar su esperanza de vida, ahorrar más dinero y sentirse más saludable en general.
- Planifique con anticipación las ansias de fumar, con el fin de mantener el rumbo. Algunas estrategias comunes para controlar la ansiedad incluyen masticar goma de mascar, un refrigerio saludable o dar un paseo cuando sienta deseos de fumar.
- Asegúrese de compartir sus planes con sus seres queridos para que puedan ayudarlo y hacer que se comprometa.

Nunca es demasiado tarde para comenzar su viaje para dejar de fumar. Hable con su entrenador de HealthCheck360 o llame a su médico para crear una estrategia de abandono adecuada para usted.

Por cada muerte que ocurre en los Estados Unidos debido al tabaquismo, hay al menos 30 adultos que padecen una enfermedad relacionada con este.

La lucha contra la epidemia de la soledad en el trabajo

Si se siente solo en el trabajo, no es el único. De hecho, alrededor de un tercio de trabajadores en los EE. UU. indicó que tenía una sensación general de soledad, vacío y falta de conexión con sus compañeros de trabajo.

Las señales que indican que podría estar experimentando soledad incluyen sentirse desconectado de sus compañeros, analizar de manera excesiva a otras personas, ser susceptible a las respuestas de los demás y tener problemas de confianza.

El paso más difícil para superar la soledad, a menudo, suele ser el primero: comunicarse con sus compañeros de trabajo. Pero las recompensas pueden ser invaluableles. Es probable que usted no sea la única persona que sufre de soledad en su departamento o empresa. Saludar a los colegas en la mañana pueden ayudarlo a dejar de sentirse solo y, además, ayudar a los demás.

Más dulce que el azúcar

Exacto, los edulcorantes artificiales y los sustitutos del azúcar son, por lo general, mucho más dulces que el azúcar.



Stevia
150 veces
más dulce

Aspartamo
200 veces
más dulce

Sacarina
de 200 a 700
veces más dulce

Sucralosa
600 veces
más dulce

Source: FDA

Los sustitutos del azúcar y usted

A simple vista, los edulcorantes artificiales parecen ser alternativas inofensivas y atractivas para reemplazar el azúcar común. Los sustitutos del azúcar ofrecen un sabor dulce, sin las calorías o los carbohidratos que acompañan al azúcar y a otros edulcorantes. La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado el uso de acesulfamo-K (Sunnett®), aspartamo (Equal®), neotame, sacarina (Sweet'N Low®), sucralosa (Splenda®) y estevia.

A pesar de esta aprobación, algunos expertos en salud desaconsejan el uso de los sustitutos del azúcar. Tenga en cuenta los siguientes consejos para garantizar un consumo seguro:

- Lea siempre la información nutricional de los alimentos y las bebidas para saber qué sustituto se utiliza y cuánto.
- Revise, en el sitio web de la FDA, las pautas de ingesta diaria aceptable para cada sustituto del azúcar aprobado.
- Tenga en cuenta que si un producto contiene un sustituto del azúcar, eso no significa necesariamente que no contiene calorías o que es saludable.

Tofu con brócoli

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 libra de tofu firme
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (pelados y picados)
- 2 cebollines (picados)
- 1 cabeza de brócoli (picada)
- ¾ taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo molidas
- 1 cucharada de cilantro fresco (picado)

Preparación

- 1) Coloque el tofu en una tabla para picar y córtelo en ocho piezas.
- 2) Coloque dos toallas de papel en la tabla para picar y coloque el tofu encima de ellas. Deje que se escurra durante al menos 20 minutos (hasta 2 horas como máximo).
- 3) Coloque una sartén a fuego medio y, cuando esté caliente, agregue 2 cucharaditas de aceite. Agregue el tofu, una pieza a la vez, y cocínelo hasta que esté dorado, alrededor de 3 minutos de cada lado. Coloque el tofu en un plato y déjelo a un costado.
- 4) Vuelva a calentar la sartén y, cuando esté caliente, agregue las 2 cucharaditas de aceite restantes. Agregue los dientes de ajo y los cebollines, y cocínelos unos 2 minutos, hasta que estén apenas dorados. Agregue el brócoli y el agua, y aumente el fuego al máximo. Cocine alrededor de 4 minutos, hasta que el brócoli esté tierno.
- 5) Ponga de nuevo el tofu en la cacerola y agregue el resto de los ingredientes. Revuelva bien.
- 6) Sírvalo con una guarnición de arroz integral.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	151
Grasas totales	10 g
Proteínas	12 g
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	173 mg
Azúcar total	2 g

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