

Viva Bien, Trabaje Bien

Junio de 2021



Proporcionado por HealthCheck360

Consejos de seguridad para hacer ejercicio al aire libre

A medida que nos adentramos en el verano, muchos querrán hacer ejercicio al aire libre para mantenerse activos y tomar un poco de aire fresco. Es una excelente noticia, ya que los expertos recomiendan al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. Hacer ejercicio en condiciones climáticas de calor y humedad supone mayor estrés en el cuerpo; sin embargo, puede tomar precauciones simples que lo ayudarán a protegerse.

En 2021, el **50%** de los socios de gimnasios tienen previsto correr y realizar otras actividades al aire libre en lugar de actividades en espacios interiores.

Fuente: RunRepeat



Consejos para hacer ejercicio

Comenzar a hacer ejercicio al aire libre puede mejorar el estado de ánimo y la concentración. Además, no es necesario que se quede en su propio patio o vecindario. Los senderos para trotar, los parques de ejercicios, los campos deportivos y las escaleras ofrecen infinitas oportunidades para variar los ejercicios. Tenga en cuenta los siguientes consejos para hacer ejercicio de manera segura al aire libre durante el verano:

- **Evite entrenar durante las horas más calurosas del día.** Si es posible, organice el plan de ejercicios antes de las 10 a. m. o después de las 3 p. m. para evitar los rayos solares más fuertes.

- **Use ropa de colores claros.** Los colores oscuros absorben el calor, mientras que los colores claros reflejan la luz solar. La ropa liviana y holgada ayuda a que el aire circule y lo mantiene fresco.
- **Aplíquese protector solar.** Opte por un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Vuelva a aplicarlo cada dos horas, incluso si la etiqueta indica que es resistente al sudor. Usar un sombrero de ala ancha también ayuda a proteger el rostro de la exposición solar.
- **Manténgase hidratado con agua.** Beba agua antes de salir e intente tomar sorbos cada 15 minutos durante el ejercicio físico, ya sea que tenga sed o no.
- **Reponga los electrolitos.** En lugar de tomar una bebida deportiva después de hacer ejercicio, considere reemplazar los electrolitos a través de alimentos, como semillas de chía, col rizada, coco o frutas y verduras.
- **Escuche a su cuerpo.** Si se siente mareado, tiene náuseas o se desmaya, deténgase de inmediato. Siéntese a la sombra y beba un poco de agua hasta que se sienta mejor.

Es posible que su cuerpo necesite adaptarse a los ejercicios al aire libre, así que escuche a su cuerpo y aumente gradualmente el ritmo o la intensidad. Como siempre, hable con su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.

 HealthCheck360

Beneficios de la jardinería para la salud

Es probable que ya tenga un jardín. Según Garden Media Group, 16 millones de personas comenzaron a hacer jardinería durante la pandemia.

Al entrar en la temporada de cultivo, la jardinería es una excelente manera de pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que las actividades de rastrillar y cortar el césped son ejercicios suaves a moderados, mientras que palear, cavar y cortar madera son ejercicios intensos.

Además de la actividad física, tenga en cuenta estos beneficios de la jardinería para la salud:

- aumento de los niveles de vitamina D que es esencial para las funciones del cuerpo;
- aumento de la autoestima;
- mejor estado de ánimo;
- reducción del estrés y la ansiedad.

Hable con su médico para obtener más información sobre las distintas maneras de encontrar bienestar.

5 hierbas para cultivar en el interior

No todos contamos con espacio para tener un jardín al aire libre, pero tenga en cuenta que puede tener hierbas frescas durante todo el año para usar en la cocina. Las siguientes hierbas crecen muy bien en el marco de la ventana:

albahaca cilantro menta perejil romero



3 maneras de consumir refrigerios de manera inteligente

Es completamente normal consumir refrigerios durante el día de trabajo. Sin embargo, puede ser especialmente tentador optar por la opción rápida y fácil (pero poco saludable) si trabaja desde su casa. Tenga en cuenta los siguientes tres consejos, que le ayudarán a optar por refrigerios de manera inteligente en la oficina o en casa.

1. **Planifique qué refrigerios consumirá.** Piense con anticipación para no buscar luego desesperadamente refrigerios poco saludables. Al comienzo de la semana, prepare o divida previamente en porciones sus refrigerios saludables para tenerlos listos.
2. **Tenga en cuenta las porciones.** Evite comer directamente de la bolsa o del recipiente original, y divida los refrigerios en porciones antes de consumirlos.
3. **Elija refrigerios saludables.** Consuma frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables para mantenerse satisfecho y lleno. Evite la comida chatarra, ya que las papas fritas, los dulces y las galletas pueden hacer que se sienta lento.

Posiblemente, no pueda elegir en qué lugar trabajar, pero intente hacerlo lejos de la cocina. Haga clic [aquí](#) para obtener información sobre opciones de refrigerios aprobadas por nutricionistas.

Ensalada de pepino y arándanos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes para la vinagreta

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Ingredientes para la ensalada

- 1 taza de arándanos frescos
- 1 pepino mediano (cortado en trozos pequeños)
- 4 tazas de rúcula fresca
- ¼ cebolla roja mediana (cortada en rodajas finas)
- ¼ taza de queso feta reducido en grasa (desgranado)
- 2 cucharas de nueces (picadas en trozos grandes)
- 4 rebanadas de pan integral

Preparación

- 1) Bata los ingredientes de la vinagreta en un recipiente pequeño.
- 2) Mezcle todos los ingredientes de la ensalada, excepto el pan, en un recipiente más grande.
- 3) Agregue la vinagreta a la ensalada y mezcle antes de servir.
- 4) Tueste el pan y corte cada rebanada en cuatro partes.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	212
Grasas totales	10 g
Proteínas	7 g
Sodio	368 mg
Carbohidratos	24 g
Fibra alimentaria	4 g
Grasas saturadas	3 g
Azúcar total	10 g

Fuente: MyPlate