



# Viva Bien, Trabaje Bien

Marzo de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

## Haga que cada bocado cuente

Los alimentos y las bebidas que consume tienen un impacto significativo en su salud. De hecho, el 60 % de los adultos tiene una o más enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Las nuevas [Pautas dietéticas para estadounidenses, 2020-2025](#) ofrecen consejos nutricionales basados en la ciencia para desarrollar hábitos alimenticios saludables y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por primera vez, esta edición proporciona recomendaciones para cada etapa de la vida, desde el nacimiento hasta la edad adulta.



**El 85 % de las calorías diarias debe cumplir con las recomendaciones del grupo de alimentos.**

La última guía proporciona cuatro pautas generales que fomentan los patrones de alimentación saludable y reconocen que las personas deberán hacer cambios en sus elecciones de alimentos y bebidas para lograr un patrón saludable. Haga que cada bocado cuente y considere lo siguiente:

1. **Siga un patrón alimenticio saludable en cada etapa de la vida.** Las necesidades y recomendaciones alimenticias varían según su edad, sexo y etapa de la vida. Revise las pautas para asegurarse de que usted y sus seres queridos, ya sean bebés, niños,

adolescentes, adultos o ancianos, sigan una dieta saludable.

2. **Personalice sus alimentos y bebidas para reflejar sus preferencias personales, tradiciones culturales y presupuestos.** Un patrón alimenticio saludable puede beneficiar a todas las personas, sin importar de su edad, raza, origen étnico o estado de salud actual.
3. **Enfóquese en satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos con alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes, mientras se mantiene dentro de los límites de calorías.** Los alimentos ricos en nutrientes son ricos en vitaminas y minerales, sin demasiada cantidad de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.
4. **Limite los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.** Tenga en cuenta los datos nutricionales de los alimentos y las bebidas que consume, incluido el alcohol. Los hombres deben limitar el consumo de alcohol a dos bebidas por día y las mujeres no deben consumir más de una bebida alcohólica por día.

Todos pueden beneficiarse de un patrón de alimentación saludable, así que comience de manera simple con pequeños cambios cada día. Para recetas saludables o para obtener más información sobre las pautas actuales, visite [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov).

 HealthCheck360



## Pollo y brócoli al horno

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de arroz (sin cocinar)
- 10 onzas de brócoli
- 3 tazas de pollo (cocido)
- 2 cucharadas de margarina o manteca
- ¼ taza de harina
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de queso parmesano (opcional)

### Preparación

- 1) Cocine el arroz en 2 tazas de agua.
- 2) Retire el hueso del pollo.
- 3) Derrita la margarina en una olla grande. Agregue la harina y revuelva.
- 4) Agregue lentamente el caldo de pollo a la mezcla de margarina y harina. Revuelva para eliminar los grumos y espesar.
- 5) Agregue el queso y revuelva.
- 6) Agregue el arroz, el brócoli y el pollo. Revuelva.
- 7) Coloque en una olla y hornee a 350 °F (180 °C) durante 30 minutos.

### Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	219
Grasas totales	5 g
Proteínas	19 g
Sodio	492 mg
Carbohidratos	24 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate

## Priorice su sueño

Dormir es tan importante como la nutrición y el ejercicio para ayudarlo a funcionar lo mejor posible. Pero cuando hace malabares entre el trabajo, los niños y la vida cotidiana, dormir bien por la noche puede parecer inalcanzable. De hecho, el 35 % de las personas siente que no duerme lo suficiente.

Los adultos necesitan entre siete y nueve horas de sueño de calidad cada noche. En honor al Día Mundial del Sueño el 19 de marzo, considere los siguientes consejos para priorizar su sueño:

- Evite beber cafeína dentro de las seis horas previas a la hora de acostarse.
- Deje de mirar televisión y de usar su teléfono y otros dispositivos electrónicos durante al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Cree una rutina relajante para la hora de dormir para ayudar a que su cerebro se relaje y reconozca que es hora de dormir.
- Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y tranquilo.

Si se siente cansado regularmente al despertarse, o a lo largo del día, es posible que esté experimentando algunos problemas subyacentes. Hable con su médico sobre cualquier preocupación.

### Tres elementos del sueño de calidad



1. **Continuidad:** los períodos de sueño deben ser perfectos sin interrupciones.
2. **Profundidad:** el sueño debe ser lo suficientemente profundo como para ser reparador.
3. **Duración:** el sueño debe durar lo suficiente para que la persona se revitalize y esté alerta al día siguiente.

Fuente: World Sleep Society

## Limpieza adecuada de los audífonos

¡Escuche! El uso de audífonos puede provocar problemas de salud como una cantidad excesiva de cera, dolor de oído, zumbido en los oídos o infecciones. La suciedad, los residuos y el sudor pueden acumularse con el tiempo, por lo que es importante limpiar los audífonos después de cada uso. La limpieza también puede mantener la calidad del sonido y prolongar la vida útil de sus audífonos.

Primero, desconecte los audífonos. Luego considere las siguientes opciones de limpieza:

- **Paño suave:** si tiene audífonos de una sola pieza, humedezca ligeramente un paño con agua fresca y límpielos con un paño.
- **Toallitas con alcohol:** para limpiar y desinfectar los audífonos, use una toallita con alcohol.
- **Agua y jabón:** una solución simple de jabón antibacterial y agua tibia combinada con un paño suave funciona bien. Si necesita algo más potente, use alcohol de fricciones (isopropílico).
- **Cepillo pequeño:** un cepillo de dientes limpio o un hisopo de algodón pueden limpiar las rejillas de malla y otras ranuras pequeñas.

Después de limpiar los audífonos, déjelos secar por completo antes de colocarlos en una bolsa o caja de almacenamiento. Si tiene dolor de oído, hable con su médico.