

Viva Bien, Trabaje Bien

Enero de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

5 maneras de comenzar bien el año

Al igual que muchas otras personas, es posible que esté pensando en lo que le gustaría lograr en 2021 o en los cambios que podría hacer en su vida. Los propósitos comunes de Año Nuevo incluyen perder peso, hacer ejercicio, organizarse, aprender nuevas habilidades y ahorrar dinero.



El 80 % de los propósitos de Año Nuevo fracasan a mediados de febrero debido a la autodisciplina, o la falta de esta.

Fuente: U.S. News and World Report

Para lograr estos propósitos, pruebe las siguientes estrategias:

- Establezca un objetivo que lo motive.
- Establezca un objetivo que sea específico.
- Establezca un objetivo que sea manejable o alcanzable.
- Escriba sus objetivos para establecer la intención.
- Comparta sus objetivos con los demás para sentir más responsabilidad.

¡Preparado, listo, ya!

El 2020 probablemente le ha permitido reflexionar y pensar en lo que le gustaría cambiar sobre su estilo de vida. Este es un buen momento para hacer cambios positivos en su vida y esforzarse por tener una vida más saludable en general. Tenga en cuenta los siguientes cinco consejos para comenzar bien el nuevo año:

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.

1. **Controle su salud mental.** La salud mental es tan importante como la salud física para construir un estilo de vida saludable. Comuníquese con un profesional si necesita ayuda.
2. **Sea sociable.** El aislamiento durante la pandemia de COVID-19 no significa soledad. Vuelva a conectarse con los demás virtualmente o manteniendo el distanciamiento social.
3. **Hágase chequeos regulares.** Manténgase al día con sus exámenes físicos anuales y las pruebas de salud necesarias. Las pruebas de detección pueden ayudar a identificar los problemas de salud que deben abordarse.
4. **Beba más agua.** Consumir bebidas azucaradas, como jugos o refrescos, puede causar daños al hígado, envejecimiento prematuro y ansiedad. Evite también el consumo excesivo de alcohol.
5. **Tenga en cuenta los nutrientes, no las calorías.** Concéntrese en mejorar la calidad general de su dieta sin obsesionarse con las calorías. Logre esto agregando más fibra, proteínas y probióticos a su dieta.

Si solo hace una cosa en 2021, considere la posibilidad de tomarse tiempo para usted mismo. Identifique las actividades que le hacen feliz o le satisfacen y priorícelas. Hable con su médico o profesional de salud mental para obtener orientación y apoyo con los cambios en el estilo de vida.



Pollo al limón al horno

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 3 ½ libras de pollo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ dientes de ajo (en rodajas finas o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 4 ramitas de tomillo (o 1 cucharadita de tomillo seco)
- 3 tazas de cebolla (en rodajas finas)
- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 limón (cortado en 10 rodajas)

Preparación

- 1) Quite la piel al pollo y corte en 10 trozos. Coloque los trozos de pollo en una bandeja para hornear de 11 por 13 pulgadas.
- 2) Mezcle los condimentos (sal, pimienta, ajo y tomillo) y espolvoree sobre el pollo.
- 3) Mezcle las cebollas, el caldo de pollo y el jugo de limón en una cacerola. Caliente la mezcla hasta que hierva.
- 4) Vierta la mezcla de limón caliente alrededor del pollo.
- 5) Cubra cada trozo de pollo con una rodaja de limón.
- 6) Hornee durante 30 minutos a 400 °F.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	261
Grasas totales	5 g
Proteínas	40 g
Sodio	521 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	5 g

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

Acabe con el hábito de comer por estrés

Mientras la pandemia de COVID-19 y la temporada de invierno continúan, es posible que esté luchando contra la necesidad de comer por ansiedad. Aunque comer por estrés puede ser relajante al principio, es probable que no se sienta mejor al final. El consumo excesivo de calorías en una sola sesión puede causar fatiga, distensión abdominal, malestar estomacal y aumento de peso con el tiempo. Considere las siguientes maneras de sobrellevar el hábito de comer por estrés:

- **Disfrute con moderación.** Todo está bien con moderación, simplemente no se exceda. Establezca un límite antes de dar el primer paso.
- **Controle los tamaños de las porciones.** De manera similar, haga que los refrigerios sean fáciles de tomar y llevar, dividiéndolos previamente en porciones para ahorrar tiempo y evitar comer en exceso.
- **Aumente el valor nutricional.** Haga cambios o adiciones saludables a sus placeres favoritos. Por ejemplo, considere la posibilidad de sustituir la pasta por fideos de zucchini o agregar ingredientes saludables al helado con los que pueda sentirse satisfecho.
- **Elija “refrigerios para mantenerse ocupado”.** Opte por refrigerios saludables que mantengan sus manos ocupadas, como comer palomitas de maíz o sumergir las rodajas de manzana en mantequilla de maní.

También podría ser útil incorporar ejercicios o actividades contemplativas a su rutina para cuando quiera comer por estrés. Se trata de encontrar una estrategia que funcione para ayudarle a sentirse mejor a largo plazo.

5 alimentos que reducen el estrés

Ciertos alimentos y bebidas pueden ayudar a reducir el estrés.

Considere las siguientes opciones saludables:



Almendras



Aguacates



Arándanos



Té verde



Naranjas

No lo olvide, es el Mes Nacional del Donante de Sangre

El invierno es uno de los momentos más difíciles del año para recolectar suficientes productos hemoderivados y donaciones de sangre para satisfacer las necesidades de los pacientes. Es por eso que el Mes Nacional del Donante de Sangre se celebra todos los años en enero. Este mes, decida ser un donante de sangre y considere los siguientes beneficios para la salud de donar sangre regularmente:

- **Detecta problemas de salud:** se analiza la sangre donada y puede saber si se encontraron irregularidades. También debe someterse a un examen médico rápido antes de la extracción de sangre.
- **Reduce los riesgos de enfermedades cardíacas:** la donación puede ayudar a eliminar cualquier acumulación excesiva de hierro en sangre, lo que puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- **Quema calorías:** el proceso de donación de sangre generalmente quema 650 calorías.

Antes de tomar la decisión y comprometerse a ser un donante de sangre regular, verifique si cumple con los [requisitos](#) de la Cruz Roja Americana para donar sangre de manera segura.