Viva Bien, Trabaje Bien

Julio de 2022

Proporcionado por HealthCheck360

Beneficios de los productos de temporada

En los supermercados, en la actualidad es normal ver los mismos productos frescos disponibles durante todo el año. Sin embargo, eso no significa que la calidad siempre siga siendo la misma. Comer según la temporada significa que simplemente está aprovechando el programa de cosecha y disfrutando de productos totalmente maduros en el punto óptimo de su temporada de cultivo. La alimentación con productos de temporada también puede ayudarlo a comer más frutas y verduras todos los días.

Las Pautas alimentarias para estadounidenses de 2020-2025 recomiendan 2 tazas de frutas y 2½ tazas de verduras al día.

La mayoría de los adultos no reciben la nutrición diaria que necesitan, pero afortunadamente, una de las mejores partes del verano es la abundancia de frutas y verduras frescas. Este mes, considere comprar los siguientes productos en temporada:

- Bayas (p. ej., moras, arándanos azules, frambuesas y fresas)
- Maíz
- Pepinos
- Nectarinas
- Duraznos
- Tomates

Mientras esté en el supermercado o mercado de agricultores este verano, compre productos de temporada y obtenga los siguientes beneficios:

- **Comida más fresca:** los productos frescos de temporada probablemente se recogieron recientemente y no han estado guardados en un camión ni en un almacén. También conservan su valor nutricional, ya que algunos antioxidantes, como la vitamina C y el folato, disminuyen rápidamente cuando se almacenan.
- **Mejor sabor**: los productos de temporada saben más frescos, más dulces y perfectamente maduros. Si tienen buen sabor, es probable que coma más. Esa es una ganancia saludable.
- **Menores costos:** cuando los productos frescos están en temporada, los agricultores cosechan más cultivos. El aumento del suministro puede significar precios más bajos para usted.
- **Reducción de la huella de carbono:** los productos frescos fuera de temporada generalmente se importan o se necesita más energía para hacerlos crecer debido a la necesidad de invernaderos.

La próxima vez que compre comestibles, considere elegir opciones frescas de temporada para darle a su cuerpo un impulso nutricional e impresionar su paladar.

HealthCheck360

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. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Manténgase seguro bajo el sol del verano

Pasar tiempo al aire libre es una excelente manera de estar activo y reducir el estrés. Sin embargo, los rayos del sol pueden dañar la piel en tan solo 15 minutos, por lo que es esencial proteger el cuerpo del daño solar y del cáncer de piel. Estos son algunos consejos para protegerse mientras disfruta del clima de verano:

- Evite exponerse al sol entre las 10.00 a. m. y las 4.00 p. m., cuando los rayos que causan las quemaduras solares están más fuertes.
- Use ropa de tejidos cerrados. Tenga en cuenta que los colores más oscuros también pueden ofrecer más protección ultravioleta (UV) que los colores más claros.
- Use un sombrero de ala ancha que proteja el rostro, cuello y orejas.
- Use gafas de sol para proteger los ojos.
- Use protector solar con un valor de al menos un factor de protección solar (FPS) de 30. Repita la aplicación al menos cada dos horas, y después de nadar o transpirar.

Revise la piel para detectar cualquier tipo de mancha o cambio en el color o la apariencia. Si tiene alguna inquietud, consulte a su médico.

Conozca su protector solar

Las etiquetas del protector solar deben seguir pautas específicas.

Las sobredosis de fármacos en EE. UU. alcanzaron un récord en 2021

Se estima que 107,622 estadounidenses murieron por sobredosis de fármacos en 2021, según los nuevos datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esto representa un aumento del 15 % con respecto al año anterior. El fentanilo, un poderoso opioide sintético, estuvo involucrado en la mayoría de las muertes. Si bien las muertes por sobredosis han estado en aumento durante años, aumentaron durante la pandemia, especialmente en su primer año. Incluso a medida que la pandemia se desacelere, no será un cambio rápido a la normalidad, ya que estas afecciones deben abordarse y tratarse.

El tratamiento, o la falta de este, es un motivo crucial por el cual las cantidades de sobredosis continúan aumentando. El acceso y la utilización del tratamiento de la drogadicción eran deficientes incluso antes de la pandemia Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., más de 20 millones de personas de 12 años o más informaron tener un trastorno por abuso de sustancias en 2019, pero solo el 10 % estaba recibiendo atención.

Es fundamental que usted y otras personas que viven con problemas de salud mental y se enfrentan a la drogadicción se informen. Si tiene inquietudes, comuníquese con un médico o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias llamando al 800-662-HELP (4357).

Muffins de banana y bayas

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

¼ de taza de puré de manzana
¼ taza de azúcar
1 huevo
2 bananas maduras (maceradas)
2 cucharadas de agua
¼ de taza de harina común
¼ de taza de harina de trigo integral
¼ de taza de avena de cocción rápida
½ cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de sal
¼ de taza de arándanos o fresas

Preparación

1) Precaliente el horno a 350 °F. Cubra una bandeja para muffins con aceite antiadherente en spray.
2) En un tazón mediano, mezcle el puré de manzana, el azúcar, el huevo, las bananas y el agua. Mezclar bien.
3) Mezcle las harinas, la avena, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón grande.
4) Agregue la mezcla húmeda a la seca, mezclando hasta que la masa esté húmeda.
5) Agregue suavemente las bayas a la mezcla.
6) Llene cada recipiente para muffins aproximadamente 3⁄4 de su capacidad.
7) Hornee durante 25 a 30 minutos.
8) Deje que los muffins se enfríen durante 10 minutos. Luego retírelos de la bandeja.

Información nutricional
(cantidades por porción)

Calorías totales	75
Grasas totales	1 g
Proteínas	2 g
Sodio	130 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	8 g

Fuente: MyPlate