

Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by HealthCheck360



1 de cada 5 muertes en el mundo está asociada a la mala alimentación

Según un estudio recientemente publicado, 11 millones de muertes en 2017 se atribuyeron a factores de riesgo alimenticio. Esa cifra total se traduce en un quinto de las muertes totales en todo el mundo. El estudio define los factores de riesgo alimenticio y la mala alimentación como aquellos que tienen un alto contenido de azúcar, sal y grasas trans.

Si bien este estudio revela cifras alarmantes, es un hecho conocido que comer sano puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar afecciones crónicas como la cardiopatía o la diabetes tipo 2. Si mantiene estas afecciones bajo control, puede mantener su salud general y tomar el camino correcto hacia una vida larga y saludable.

Estos son algunos consejos para que comience a tener una alimentación más saludable:

- **Tenga en su plato una proporción adecuada de diversos grupos de alimentos.** Su plato debe estar compuesto por un 50 % de frutas y verduras; un 25 % de carnes magras, pollo o pescado; y un 25 % de granos.

- **Obtenga un plan de alimentación personalizado.** Hable con su médico para desarrollar un plan que le proporcione las cantidades de cada grupo de alimentos que usted necesita a diario. Su médico puede recomendarle que busque un nutricionista o dietista matriculado que elaborará el mejor plan para usted.
- **Tenga cuidado con las bebidas endulzadas.** Las gaseosas y las bebidas deportivas tienen muchas calorías y azúcares o sustitutos del azúcar. Cuando sea posible, elija agua en lugar de estas bebidas.
- **Lea atentamente las etiquetas de los alimentos.** Asegúrese de leer siempre las etiquetas de información nutricional para saber qué tan saludable puede ser un alimento en particular. También es importante verificar la lista de ingredientes, que es diferente de la etiqueta de información nutricional.

Para obtener más información sobre cómo puede mejorar o mantener una dieta saludable, comuníquese con un asesor de salud de HealthCheck360 o con su médico.

Granizado de frutas

2 ¾ tazas de melón o sandía (cortados en trozos grandes, pelados y sin semillas)

1 ¾ tazas de kiwi (pelado y cortado)

2 cucharadas de jugo de lima

2 tazas de agua

Hielo

Preparación

1. En una licuadora, haga un puré con las frutas, el azúcar y el jugo de lima hasta que esté suave.
2. Combine la mezcla de frutas con agua en una jarra grande.
3. Si lo desea, vierta la mezcla en un colador para eliminar la pulpa.
4. Cubra y refrigere durante un máximo de una semana.
5. Para servir, revuelva bien y vierta en vasos altos sobre hielo.

Rinde: 4 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	62
Grasas totales	0 g
Proteínas	1 g
Carbohidratos	15 g
Fibra dietética	1 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	22 mg

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

La frecuencia cardíaca: un indicador de salud y estado físico

Probablemente ha notado que la tecnología que usa para hacer actividad física monitorea su frecuencia cardíaca, ¿pero nunca se preguntó por qué? Hay una relación directa entre su frecuencia cardíaca y la intensidad de la actividad física que usted realiza.

Frecuencia cardíaca en reposo

Como el nombre lo sugiere, la frecuencia cardíaca en reposo es la cantidad de veces que su corazón late por minuto (beats per minute, bpm). Aunque su frecuencia cardíaca en reposo puede variar todos los días, el rango típico es de entre 60 y 100 bpm. Al mejorar la salud cardiovascular se puede reducir la frecuencia cardíaca en reposo.

Frecuencia cardíaca y ejercicio

Cuando hace actividad física, debe intentar mantener su frecuencia cardíaca dentro de una zona de frecuencia cardíaca objetivo. Esta zona de frecuencia cardíaca objetivo es el 50 % al 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Para calcular su frecuencia cardíaca máxima, a 220 réstele su edad. Desde allí, puede determinar su frecuencia cardíaca objetivo multiplicando la frecuencia cardíaca máxima por el porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo. Una vez que haya calculado su frecuencia cardíaca máxima y su frecuencia cardíaca objetivo, puede usar estos números para controlar la intensidad de la actividad que realiza y hacer un seguimiento de su estado físico.

Zonas de frecuencia cardíaca



Incorporar alimentos a una edad temprana puede ayudar a prevenir alergias

Según un nuevo informe de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP), la incorporación de alimentos alérgenos, como productos que contienen maní, pescado o huevos, puede ayudar a prevenir las alergias a los alimentos en bebés que tienen un alto riesgo de desarrollar una alergia. El informe explica que cuando se administran alimentos alérgenos a bebés a partir de los 4 meses de edad, las células del sistema inmunitario pueden absorber las proteínas alérgicas y desarrollar tolerancia a ellas.

Si bien la mayoría de los bebés no se consideran en alto riesgo de desarrollar alergias a los alimentos, el informe indica que los bebés con un riesgo bajo o estándar de alergias a los alimentos también pueden beneficiarse con la incorporación temprana.

No obstante, es importante recordar que cada bebé es diferente. Para obtener más información, consulte a su pediatra.