

# Viva Bien, Trabaje Bien

Enero de 2019

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



## Tenga cuidado: Año Nuevo = Nuevas dietas de moda

El 1 de enero marca un nuevo año calendario, y para muchos estadounidenses, una mentalidad de “año nuevo, nuevo yo”. De hecho, según Business Insider, ponerse en forma es el propósito de Año Nuevo más popular en los Estados Unidos. Aunque hacer cambios en el estilo de vida, si lo ha aprobado un médico, no es en sí algo malo, cambiar a una dieta de moda para lograr el propósito de ponerse en forma no es lo ideal ni saludable.

### ¿Qué es una dieta de moda?

Las dietas de moda suelen prometer pérdida de peso rápidamente, a menudo a través de dietas poco saludables y no balanceadas. Una dieta puede considerarse una moda si:

- Afirma ayudarle a perder más de 1 a 2 libras por semana
- Promete que usted bajará de peso y no volverá a engordar sin dejar de comer comidas con grasas ni iniciar un programa de ejercitación

- Basa sus afirmaciones exclusivamente en fotos de “antes y después”
- Limita sus opciones de alimentos y lo alienta a comer solo un conjunto o tipo específico de alimentos

### ¿Cuáles son los peligros de las dietas de moda?

Las dietas de moda pueden ocasionar problemas como la gota, mala condición atlética, enfermedades cardíacas e, irónicamente, el control de la pérdida de peso a largo plazo. Si desea ponerse en forma o perder peso este año, haga cambios en su estilo de vida que fomenten el control de las porciones, haga más ejercicio, evite las calorías vacías y coma una dieta bien balanceada. Tenga en cuenta que el establecimiento de prácticas de dieta saludable ahora lo mantendrá en el camino hacia su objetivo de pérdida de peso a largo plazo.

## Ensalada de col rizada y atún

2 latas de 5 onzas de atún  
1 manojo de col rizada  
2 onzas de tomates cherry  
1 limón  
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen  
2 cucharadas de vinagre balsámico  
Sal Kosher (al gusto)  
Pimienta recién molida (al gusto)

### Preparaciones

1. Lave la col rizada. Deje reposar para drenar el agua.
2. Corte los tomates por la mitad y mezcle ligeramente en un tazón con vinagre balsámico, aceite y una pizca de sal y pimienta. Deje reposar.
3. En una ensaladera, mezcle el atún y el líquido de la lata suavemente con el jugo de la mitad del limón y una pizca de pimienta.
4. Masajee la col rizada durante unos 3 minutos para suavizarla.
5. Agregue la col rizada y la mitad de los tomates al atún, y mezcle suavemente hasta que todo esté cubierto con el aderezo.
6. Añada el resto de los tomates.
7. Exprima el limón restante por todas partes y sirva.

Rinde: 4 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	278
Grasa total	16 g
Proteínas	22 g
Carbohidratos	16 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	2 g
Sodio	262 mg
Azúcar total	3 g

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

## Su guía para evitar las enfermedades invernales

En el transcurso de un año, mil millones de estadounidenses sufrirán de un resfrío común, según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Los CDC también informan que el invierno es la temporada alta de frío. Esto no debe sorprenderle cuando usted piensa en la cantidad de gente que ve estornudar y toser durante los meses más fríos. Por fortuna, usted puede mantener estas enfermedades a raya y mantenerse saludable con un poco de esfuerzo. Descubra cómo hacerlo:

- Evitar contacto cercano con personas que estén enfermas y mantenerse lejos de los demás cuando se siente enfermizo.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia para protegerse contra los gérmenes.
- Duerma bien, manténgase físicamente activo y beba mucha agua para mantener fuerte su sistema inmunológico.
- Controle el estrés y coma una dieta nutritiva rica en cereales saludables, frutas, verduras y fibra.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca si sus manos no están limpias.

## Datos rápidos sobre el resfrío común

- Por lo general, los adultos contraen de **2 a 4** resfríos cada año, en tanto que los niños pueden contraer de **5 a 10** resfríos al año.
- Más de **200 virus** diferentes pueden ocasionar el resfrío común.



## 3 consejos para vencer la depresión posvacacional

Si se siente agotado o deprimido después de las fiestas, no está solo. Después de que el ajetreo de las fiestas navideñas, las tradiciones, los regalos y las comidas desaparecen, muchos estadounidenses experimentan la tristeza después de las fiestas.

Ponga en práctica estos tres sencillos consejos para superar su depresión después de las fiestas:

- 1. Vaya al gimnasio:** el ejercicio hace que su cuerpo libere endorfinas, lo que puede ayudarlo a sentirse más positivo.
- 2. Esté atento:** concentrarse en estar en el aquí y ahora puede ayudarlo a evitar pensar en el hecho de que las vacaciones han terminado.
- 3. Retribuya:** está comprobado que ayudar a los demás mejora su estado de ánimo.