

# Live Well, Work Well

June 2019

Health and Wellness Tips for Your Work and Life  
Provided by HealthCheck360



## Ejercita el cuerpo y el cerebro

Los estudios demuestran que existe una fuerte relación entre la salud del cuerpo y la salud del cerebro. El ejercicio incrementa los procesos complejos que se llevan a cabo en el cerebro y que pueden impedir la depresión, ayudarle a estar calmado y mantener la agudeza mental.

### El ejercicio estimula la capacidad mental

El cerebro tiene aproximadamente 86 mil millones de neuronas diseñadas para dar órdenes al resto del cuerpo mediante mensajeros químicos llamados neurotransmisores. Los estudios demuestran que la deficiencia de dos de estos neurotransmisores (el ácido glutámico y el ácido gamma-aminobutírico o GABA) puede provocar trastornos del estado de ánimo como la depresión. Sin embargo, el ejercicio moderado puede aumentar las cantidades de estos dos neurotransmisores y contribuir al incremento de la capacidad mental.

### El ejercicio disminuye el estrés

Cuando está estresado, su cerebro secreta la hormona denominada cortisol que prepara al cuerpo para “luchar o huir”. Los niveles elevados de cortisol pueden crear un sentimiento de estrés constante e innecesario. Sin embargo, si se ejercita, expone a su cuerpo a un “estrés controlado”, lo que le ayuda a regular la respuesta del cerebro ante el estrés y a estar más calmado.

### El ejercicio retarda el proceso de envejecimiento del cerebro

Su cerebro envejece, tal como sucede con el resto de su cuerpo, pero el ejercicio puede ayudar al cerebro a controlar el deterioro natural relacionado con la edad sin perjudicar su memoria. El volumen del cerebro de los adultos mayores que se ejercitan es mayor al de los que no hacen ejercicio. Además, el hipocampo del cerebro (que es responsable de la memoria y el aprendizaje) es más grande en las personas que están activas. El ejercicio no lo hará más inteligente, de por sí, pero le ayudará a recordar mejor las cosas a medida que envejece.

## Salteado de garbanzos y espinaca

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cebolla amarilla (picada)  
1 diente de ajo (triturado)  
1 tallo de apio (picado)  
1 zanahoria (picada)  
1 lata de 14.5 onzas (400 g) de tomates con bajo contenido de sodio cortados en cubos  
1 lata de 16 onzas (450 g) de garbanzos con bajo contenido de sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)  
¼ taza de agua  
1 paquete de 10 onzas (280 g) de espinaca congelada  
1 cucharadita de jugo de limón fresco  
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo molidas

### Preparación

1. Coloque una sartén en la cocina a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite.
2. Agregue la cebolla, el ajo, el apio y la zanahoria, y cocine durante 15 minutos hasta que la mezcla esté tierna y las cebollas tengan un color ligeramente dorado.
3. Aumente a fuego alto, agregue los tomates, las habichuelas (porotos blancos en lugar de garbanzos) y agua, y cocine durante 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo y coloque la espinaca encima de la preparación (no se preocupe por revolver). Coloque la tapa y cocine hasta que la espinaca se haya descongelado y calentado por completo, alrededor de 10 minutos. Revuelva bien.
4. Agregue el jugo de limón y las hojuelas de pimiento rojo, y revuelva bien la preparación.

Rinde: 4 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	193
Grasas totales	7 g
Proteínas	10 g
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	10 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	256 mg
Azúcares totales	8 g

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

## Consejos de seguridad para picnics de verano

En algún momento durante el verano, la mayoría de nosotros pasa algo de tiempo al aire libre con la familia y los amigos en un picnic o parrillada en el patio trasero. Si no es cuidadoso al manipular los alimentos durante estas comidas al aire libre, puede exponerse usted mismo y a los demás a posibles enfermedades relacionadas con los alimentos.

Siga estos consejos para no exponerse a peligros:

- Lave los instrumentos de cocina, platos y utensilios cada vez que los use. Asegúrese de limpiar la superficie de la parrilla después de cada uso y de lavar las tablas de cortar después de usarlas para la carne cruda.
- Guarde todos los alimentos perecederos en una nevera portátil con hielo en la parte superior y no solo debajo. Use una nevera portátil para las bebidas y otra para los alimentos. Nunca coma nada que haya permanecido fuera de un refrigerador o de una nevera portátil durante más de dos horas.
- Invierta en un termómetro para carne a fin de asegurarse de que la carne se cocinó a una temperatura interna adecuada.

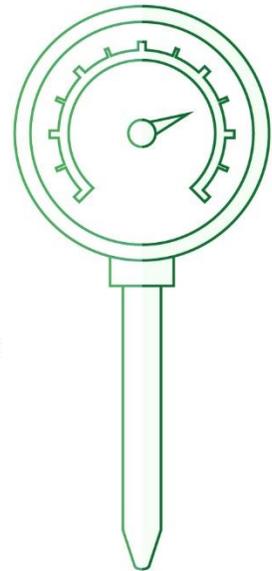
## Temperaturas seguras de alimentos que debe tener en cuenta

**Zona de peligro: De 41 °F a 135 °F  
(5 °C a 57 °C)**

Este es el rango en el que las bacterias crecen con mayor rapidez.

### Zonas seguras

Alimentos fríos: 40 °F (4 °C) y menos  
Alimentos calientes: 140 °F (60 °C) y más



## ¿Está incorporando suficiente calcio?

El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo. Es fundamental consumir suficiente calcio para mantener los huesos y los dientes fuertes, y para mantener el buen funcionamiento de los nervios, el corazón y los músculos. No consumir suficiente calcio puede afectar el desarrollo de los niños y puede aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis. La cantidad diaria recomendada en la actualidad según la edad es la siguiente:

- **De 1 a 3 años:** 700 mg por día
- **De 4 a 8 años:** 1,000 mg por día
- **De 9 a 18 años:** 1,300 mg por día
- **De 19 a 70 años:** 1,000 mg por día (hombres) u 1,200 mg por día (mujeres)