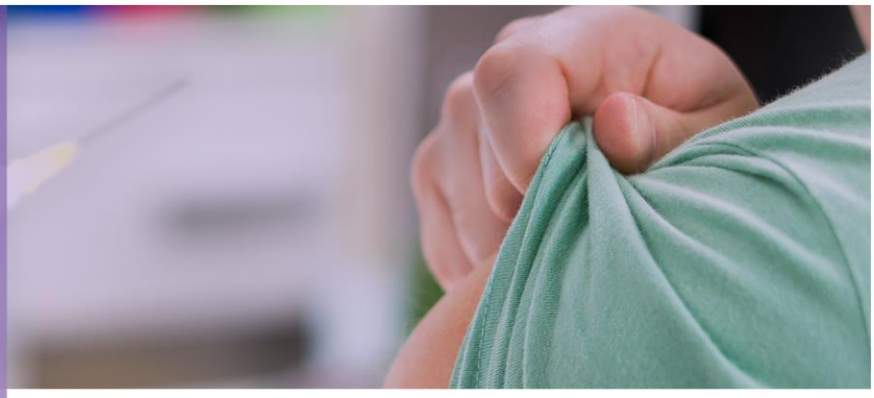
# VIVA BIEN, TRABAJE BIEN | *MAYO DE 2018*

**Consejos de salud y bienestar para el trabajo y la vida, presentado por HealthCheck360°**



## Alivio de la alergia durante la primavera

Las alergias de la primavera son una molestia anual para muchas personas. El crecimiento de moho aumenta debido a las lluvias y muchas plantas comienzan a liberar polen. Del mismo modo, las actividades de limpieza en la primavera pueden remover los ácaros del polvo. Para reducir sus alergias, asegúrese de seguir los siguientes pasos:

- Lave la ropa de cama todas las semanas con agua caliente para mantener el polen bajo control.
- Lávese el pelo antes de ir a dormir, ya que el polen puede acumularse en el cabello.
- Use guantes y máscara de pintor económicos al limpiar, pasar la aspiradora o pintar para limitar la inhalación de polvo o sustancias químicas y la exposición de la piel.
- Pase la aspiradora dos veces por semana.
- Limite la cantidad de alfombras en los pisos para reducir el polvo y el moho.
- Asegúrese de que las alfombras que tiene en su casa sean lavables.
- Cambie los filtros de aire de la calefacción o el aire acondicionado con frecuencia.

HealthCheck360°

## 5 refrigerios saludables para calmar el hambre mientras está en el trabajo

Los refrigerios pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Los refrigerios saludables pueden proporcionar inyecciones de energía a mitad del día y combustible para hacer ejercicio; además, pueden ayudar a reducir el apetito y las probabilidades de comer en exceso a la hora de las comidas. Intente incorporar estos cinco refrigerios simples en su plan de comidas.

- **Almendras**: 1.5 onzas de almendras (unas 35 piezas) proporciona suficiente fibra, proteínas y grasas buenas para mantenerlo satisfecho hasta su próxima comida.
- **Parfait de yogur griego**: 1 taza de yogur griego con bayas es una excelente forma de obtener proteínas, calcio, fibra y antioxidantes.
- **Arándanos y queso Babybel en miniatura**: 1 taza de arándanos frescos tiene solo 80 calorías. Cuando se combina con dos quesos Babybel en miniatura, se obtiene una alta dosis de fibra, antioxidantes, proteínas y calcio.
- **Manzana y ½ taza de garbanzos tostados**: las manzanas no aportan grasas, sodio ni colesterol. Además, una manzana mediana tiene menos de 100 calorías. Cuando se combina con ½ taza de garbanzos tostados, se obtiene un refrigerio que proporciona proteínas, buenas grasas y carbohidratos.
- **Verduras con humus**: consumir refrigerios elaborados con verduras crudas y ricas en fibras durante el día puede ayudarlo a sentirse satisfecho entre comidas. Para incorporar proteínas adicionales, coma sus verduras con humus. Asegúrese de verificar el tamaño de la porción que figura en el envase de humus para tener bajo control el tamaño de su porción.

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.

© 2018 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

## Arroz pilaf con cebada

1 cucharada de mantequilla
1 taza de cebolla (picada)
½ taza de apio (picado)
½ taza de pimiento rojo o verde (picado)
1 taza de hongos (rebanados)
2 tazas de agua o caldo de pollo
1 cucharadita de caldo de vegetales bajo en sodio
1 taza de cebada perlada de cocción rápida

### PREPARACIÓN

1. Caliente una cacerola mediana a fuego medio. Agregue el aceite vegetal, la cebolla y el apio. Cocine y revuelva con frecuencia hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue el pimiento, los hongos y la cebada perlada. Revuelva bien.
3. Agregue el agua y el caldo, y revuelva para disolver el caldo. Ponga a hervir. Baje el fuego y cubra la cacerola.
4. Cocine entre 50 y 60 minutos o hasta que la cebada esté tierna y se absorba el líquido.

Rinde: 8 porciones

**Información nutricional (por porción)**

| | |
|---|---|
| Calorías totales | 112 |
| Grasas totales | 2 g |
| Proteínas | 2 g |
| Carbohidratos | 24 g |
| Fibra dietética | 3 g |
| Grasas saturadas | 0 g |
| Sodio | 11 mg |
| Azúcares totales | 1 g |

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

## Mayo es el Mes de Acción contra las Alergias a los Alimentos

Una alergia a los alimentos ocurre cuando el cuerpo tiene una respuesta inmune específica a determinados alimentos. A veces, la respuesta del cuerpo puede ser grave o puede poner en riesgo la vida. Las alergias a los alimentos son una preocupación de salud pública y seguridad de los alimentos cada vez mayor, de acuerdo con los CDC. También se estima que entre el 4 % y el 6 % de los niños de EE. UU. se ven afectados por algún tipo de alergia a los alimentos.

Entre otras cosas, el Mes de Acción contra las Alergias a los Alimentos se creó para concientizar sobre qué son las alergias a los alimentos, cómo reconocerlas y cómo ayudar a alguien que tiene una reacción alérgica. Los síntomas comunes de una reacción alérgica a los alimentos incluyen los siguientes:

- Sensación de hormigueo en la boca.
- Inflamación de labios, lengua y garganta.
- Picazón, urticaria y sarpullido en todo el cuerpo.
- Calambres, diarrea o vómitos.
- Sibilancia y dificultad para respirar.
- Mareos o aturdimiento.
- Pérdida de conciencia.