

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



## Mito derribado: Sudar más no necesariamente significa que se quemaron más calorías

Muchas personas tienen la idea falsa de que la cantidad de sudor indica la eficacia del entrenamiento. La cantidad de sudor generado durante un entrenamiento se debe a una variedad de factores, como peso, sexo, edad, genética, temperatura e, incluso, nivel de aptitud física.

Por ejemplo, los hombres tienden a sudar más que las mujeres; las personas jóvenes, más que las personas mayores; y las personas en forma, más que las personas que tienen menos condición física.

Por lo tanto, recuerde no usar el sudor como indicador de la intensidad del entrenamiento. En lugar de ello, registre su frecuencia cardíaca, el nivel de dolor muscular y el progreso observado para evaluar si los entrenamientos resultan eficaces o no.



## Compre en Estación y Ahorre

¿Se ha sentido sorprendido al ver el precio de las frutas y verduras frescas? En lugar de evitar consumir todos estos elementos nutricionales, cómprelos cuando sea su temporada, lo que resultará mucho más barato. A continuación, le presentamos una lista con las frutas y verduras más comunes por estación:

**Invierno:** frutas cítricas (como toronjas, limones y naranjas), plátanos, coles, puerro, hongos, cebollas, peras, patatas, nabos y calabazas (como calabacines).

**Primavera:** albaricoques, espárragos, plátanos, brócoli, repollo, coles verdes, habichuelas, melón, lechuga, mango, frijoles, cebolla, puerro, hongos, piña (ananá), ruibarbo, espinaca y fresas.

**Verano:** albaricoques, plátanos, remolachas, pimientos dulces, moras, arándanos, frambuesas, melon, cerezas, maíz, pepinos, berenjena, ajo, toronjas, uvas, habichuelas, kiwi, frijoles blancos, hongos, duraznos, melocotones, arvejas, ciruelas, rábanos, fresas, calabazas, tomatillos, tomates, sandía y calabacín.

**Otoño:** manzanas, plátanos, remolachas, brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, coliflor, arándanos, ajo, jengibre, uvas, hongos, chirivía, peras, piña, calabazas, nabos, zapotes, acelga suiza, calabazas (como calabacines) y camotes.

## Lemon Velvet Supreme

La moderación de los dulces es clave para un estilo de vida saludable. Sáltate las tortas de helado y las galletas este verano y prueba este delicioso convite que tiene poco más de 100 calorías

### INGREDIENTES

2 tazas de yogurt natural  
3 cucharadas de mezcla instantánea de pudín de limón  
4 galletas graham (trituradas)  
½ taza de gajos de mandarina (escurridos)

### PREPARACIÓN

1. Combina el yogur y la mezcla de pudín. Revuelva hasta que esté combinado. Cubra el fondo del plato con galletas graham trituradas.
2. Vierta inmediatamente la mezcla de pudín sobre las migas de galleta.
3. Coloque gajos de mandarina sobre la preparación.

Rinde: 6 porciones

#### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	129
Grasas totales	2 g
Proteínas	5 g
Carbohidratos	23 g
Fibra dietética	0 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	192 mg
Azúcares totales	15 g

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

## Opte por un refrigerio inteligente y ahorre dinero, tiempo y calorías

Es completamente normal consumir refrigerios durante el día de trabajo. Si bien puede resultar tentador elegir opciones rápidas y fáciles (pero poco saludables), tomarse un minuto para optar por un refrigerio inteligente puede ahorrarle tiempo, dinero y calorías. Tenga en cuenta los siguientes tres consejos, que le ayudarán a optar por refrigerios inteligentes en la oficina.

1. **Tome un descanso.** Si desea consumir un refrigerio en el trabajo, no lo ingiera mientras trabaja, sino que tómese un breve descanso para comerlo sin interrupciones y evitar excesos.
2. **Prepare sus propios refrigerios.** Una de las mejores formas de evitar comprar impulsivamente refrigerios poco saludables en la máquina expendedora es repartir en porciones los refrigerios saludables al comienzo de la semana para llevarlas al trabajo.
3. **Piense en los macronutrientes.** Intente combinar macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) cada vez que coma refrigerios. Esto le hará sentirse satisfecho hasta que llegue la hora del siguiente refrigerio.

Haga clic [aquí](#) para obtener información sobre opciones de refrigerios saludables aprobadas por nutricionistas.

## Refrigerios con 100 calorías o menos

Estas son algunas excelentes opciones para el refrigerio que vienen en porciones de 100 calorías o menos:

**Barrita de queso:** Opte por una barrita de queso envuelta individualmente para consumir proteína y calcio en una porción de menos de 100 calorías.

**Palomitas de maíz:** Disponible en porciones individuales de 100 calorías, este refrigerio le proporciona una buena cantidad de granos integrales.

**Frutos secos:** Los frutos secos y las semillas sin sal tienen muchos nutrientes beneficiosos que le harán sentirse satisfecho. Controle los tamaños de porción para no consumir más de 100 calorías.

