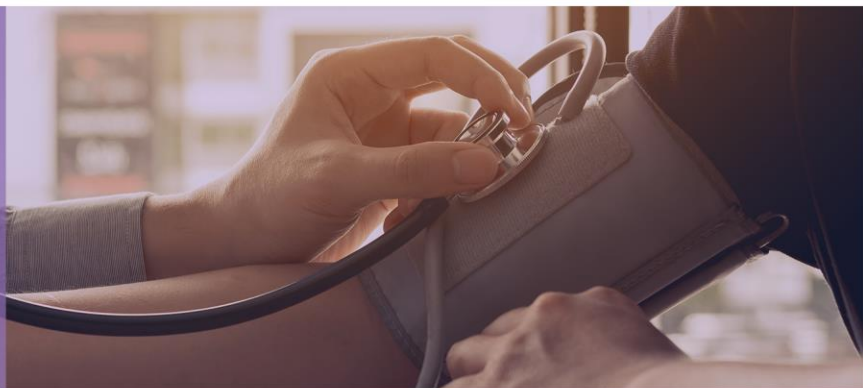


Consejos de salud y bienestar
para el trabajo y la vida,
presentado por HealthCheck360



Tres consejos para lograr que el primer día de escuela sea menos estresante

Después de un verano para dormir y hacer cosas en su tiempo libre, volver a oír la alarma matutina y el timbre escolar puede ser una transición difícil para los alumnos que regresan a la escuela, así como también para sus familias.

El primer día de escuela tiende a ser especialmente intenso para los niños de todas las edades al adaptarse a un aula o programa nuevos y tratar de recordar todos los libros y materiales que necesitan. Para ayudar a combatir el estrés del primer día, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Arme las mochilas la noche anterior, de modo que nadie corra a última hora en busca de libros o materiales. Además, tenga los almuerzos preparados o el dinero listo para el almuerzo con anticipación.
- Elija o haga que su hijo seleccione la ropa la noche anterior. Hacerlo ayudará a mantener a todos en horario, mientras se preparan para evitar apresurarse a último momento en la mañana.
- Coordine una visita de antemano si su hijo irá a una escuela nueva. Explore todas las áreas de la escuela y obtenga un mapa para guiar a su hijo durante el primer día.

Las pautas de hipertensión arterial han cambiado: ¿conoce usted su riesgo?

La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) y el Colegio Estadounidense de Cardiología (American College of Cardiology) redefinieron lo que se considera hipertensión arterial en noviembre de 2017, sobre la base de evidencias nuevas que sustentan un límite más bajo. La hipertensión arterial de Etapa 1, también conocida como hipertensión 1, se mide en forma regular con valores de 130 sobre 80 o más. El límite anterior era de 140 sobre 90.

La hipertensión arterial es una afección grave que, si no se trata, puede causar cardiopatías coronarias, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otros problemas de salud.

Las pautas nuevas y usted

De acuerdo a estas nuevas pautas, se considera que casi el 46 % de los adultos estadounidenses tienen hipertensión arterial. A más de un tercio de los estadounidenses se les recomendarían medicamentos para la hipertensión arterial.

Sus próximos pasos

La hipertensión arterial es denominada el “asesino silencioso” porque los que la tienen típicamente no presentan síntomas. La mejor forma de saber si tiene hipertensión arterial es controlarse la presión arterial cada dos años y hablar con su médico.

En algunos casos, la hipertensión arterial se puede prevenir si se lleva un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular, una dieta saludable con bajo contenido de sal, grasas y alcohol, sin tabaco y con control del estrés.

Para obtener más información, hable con su médico.

Remolacha, frijoles y hojas verdes

¼ de taza de jugo de limón
1 diente de ajo (finamente picado)
2 cucharaditas de mostaza
2 cucharaditas de aceite vegetal
2 tazas de remolachas (cocidas, en rebanadas)
1 lechuga (lavada, cortada en trozos)
2 tazas de frijoles (cocidos, enjuagados)
Sal y pimienta (a gusto)

Preparación

1. Combinar el jugo de limón, el ajo, la mostaza, el aceite, la sal y la pimienta en un recipiente grande para preparar el aderezo.
2. Colocar las remolachas en rebanadas en un recipiente separado. Bañar las remolachas con 1 cucharada de aderezo.
3. Mezclar los trozos de lechuga y los frijoles con el aderezo restante en un recipiente grande.
4. Servir la ensalada y los frijoles aderezados en un plato. Agregar las remolachas aderezadas arriba.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	150
Grasas totales	5 g
Proteínas	6 g
Carbohidratos	22 g
Fibra dietética	7 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	176 mg
Azúcares totales	5 g

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

Frutas y verduras: ¿cuánto es suficiente?

Si usted es como la mayoría de los estadounidenses, probablemente no está comiendo suficientes frutas y verduras. Fruits & Veggies — More Matters, un evento nacional de salud que se realiza cada septiembre, quiere cambiar esta situación.

Las frutas y las verduras contienen vitaminas, minerales, fibras y otras sustancias naturales esenciales que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

¿Cuánto es suficiente?

De acuerdo a [MyPlate](#), el símbolo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos para una alimentación saludable, la ingesta diaria recomendada para los adultos de frutas y verduras es de:

- Frutas
 - Mujeres: 2 tazas (edades 19-30), 1 ½ tazas (edades 31+)
 - Hombres: 2 tazas (edades 19+)
- Verduras
 - Mujeres: 2 ½ tazas (edades 19-50), 2 tazas (edades 51+)
 - Hombres: 3 tazas (edades 19-50), 2 ½ tazas (edades 51+)

¿QUE SIGNIFICA UNA COPA?



½ MANZANA GRANDE



2 ZANAHORIAS MEDIA O 1 COPA DE ZANAHORIAS PEQUEÑAS



1 PLÁTANO GRANDE



1 COPA DE COCIDO O 2 COPAS DE ESPINAJE CRUDO



1 COPA DE UVAS



1 BATATA GRANDE