

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

Consejos de seguridad para deportes de invierno

El aire frío y vigorizante y las impresionantes vistas son solo algunas de las alegrías asociadas con los deportes de invierno. Para asegurarse de que sus excursiones de esquí o snowboard sean seguras, asegúrese de tener en cuenta los siguientes cinco consejos:

1. Inspeccione su equipo de esquí o snowboard para asegurarse de que esté en buenas condiciones de funcionamiento.
2. Use protectores para la cabeza, como un casco y gafas para la nieve.
3. Ceda el paso a esquiadores o practicantes de snowboard que van por delante o por debajo de usted en la pendiente.
4. Lleve consigo un teléfono celular completamente cargado en todo momento.
5. Nunca beba alcohol mientras esquía o practica snowboard.



HealthCheck360°



Resoluciones de Año Nuevo: Cambios en el estilo de vida en lugar de cambios rápidos

Históricamente, una de las principales resoluciones de Año Nuevo es bajar de peso. Por desgracia, muchas personas recurren a dietas de moda y productos para bajar de peso para alcanzar rápidamente sus objetivos. Si bien las dietas de moda pueden ser efectivas en un principio, las investigaciones demuestran que muchas personas no consiguen tener éxito a largo plazo con este tipo de dietas.

En lugar de establecer el objetivo de bajar de peso rápido este Año Nuevo, establezca el objetivo de llevar un estilo de vida más saludable. Las resoluciones de Año Nuevo comunes respecto del estilo de vida incluyen las siguientes:

- **Hacer ejercicio de forma regular**—tenga como objetivo hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana y hacer ejercicios de entrenamiento de fuerza de los grupos musculares importantes al menos dos veces por semana.
- **Mantener una dieta bien equilibrada y saludable**—intente comer una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteína y grasas saludables. Tenga como objetivo incorporar más frutas y verduras a su dieta.
- **Aumentar sus horas de sueño**—una de las mejores maneras de volverse más saludable es dormir lo suficiente. Intente dormir al menos siete horas por noche, la cantidad recomendada por los expertos.

Sin importar cuáles sean las resoluciones de Año Nuevo que elija, asegúrese de que sean “SMART” (es decir, que sean específicas, medibles, alcanzables, realistas y que tengan tiempos definidos) para aumentar las probabilidades de cumplirlas.

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.

PIZZA CON CORTEZA DE ARROZ

Esta es una receta para pizza adaptable y sin gluten. Experimente con distintos tipos de arroz, queso y aderezos.

- 2 tazas de arroz cocido
- 16 onzas de queso mozzarella rallado
- 1 huevo
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 tazas de puré de tomate

Guía

Caliente en el horno a 350 °F. Engrase una fuente para pizza o bandeja para hornear de 12 pulgadas.

Rompa el huevo en un recipiente para mezclar, revuelva hasta que quede mezclado. Añada el arroz cocido, la mitad del queso y la sal. Mezcle bien para unir todos los ingredientes.

Esparza la mezcla de arroz en la bandeja preparada, presione firmemente y que el borde exterior quede ligeramente elevado. Cocine la preparación durante 10 minutos.

Esparza el puré de tomate de forma pareja por encima de la mezcla de arroz, y rocíe cualquier otro ingrediente encima de la salsa. Hornee durante 15 minutos. Añada el resto del queso encima y hornee durante otros cinco minutos para que se derrita.

Rinde: 12 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	170
Grasa total	9 g
Proteínas	11 g
Carbohidratos	12 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	5 gr
Sodio	320 mg

*Los valores diarios porcentuales están basados en una dieta de 2,000 calorías.

3 pasos para un entrenamiento sin lesiones

El ejercicio es una gran manera de combatir el estrés, perder peso y aumentar la energía. Para aprovechar al máximo sus entrenamientos, debe agregar calentamiento, enfriamiento y estiramiento a su rutina. Estos tres sencillos pasos están comprobados para ayudar a prevenir lesiones dolorosas y costosas.

1. Calentamiento

El calentamiento le permite a su cuerpo adaptarse del estado de reposo a la actividad. Recuerde siempre aumentar gradualmente la intensidad del calentamiento para reducir el estrés en sus huesos, músculos y corazón.

2. Enfriamiento

Al igual que con el calentamiento, el enfriamiento debe incluir movimientos similares a los de su entrenamiento, pero a un nivel de intensidad gradualmente decreciente.

3. Estiramiento

Después del enfriamiento, el estiramiento ayuda a crear flexibilidad y rango de movimiento. Al estirar, siga las pautas a continuación:

- Use movimientos suaves y fluidos y respire normalmente.
- Nunca fuerce una articulación más allá de su rango de movimiento normal; no debe sentir ningún dolor.

6 estiramientos de cuerpo completo

Mantenga cada estiramiento durante 40 segundos.



Estiramiento del cuello



Estiramiento de hombros



Estiramiento de tríceps



Estiramiento pélvico



Estiramiento de cuádriceps



Doblarse hacia adelante