

Consejos de salud y bienestar
para el trabajo y la vida,
presentado por [C_Officialname]



Superalimentos para estar supersano

Los alimentos que come pueden afectar de forma positiva su salud a largo plazo. Considere incorporar los siguientes superalimentos a su dieta como apoyo para su salud.

- Almendras
- Manzanas
- Aguacates
- Arándanos
- Trigo sarraceno
- Huevos
- Fresas de Goji
- Kale o col rizada
- Lentejas
- Avena
- Aceite de oliva
- Granadas
- Quinoa
- Sardinas
- Espinaca
- Fresas
- Estragón
- Tomates
- Salmón
- Yogur

Puede encontrar muchos de estos superalimentos en su almacén local. Búsquelos la próxima vez que vaya a hacer las compras.

Descubra qué es lo que todos comentan: Cómo contar macros

Probablemente haya escuchado a alguien hablar sobre sus macros, ya sea en la cafetería, en el gimnasio o en las redes sociales. La dieta “si se ajusta a tus macros” (if it fits your macros, IIFYM) se popularizó con los fisiculturistas que utilizaban este programa para mantenerse en forma para las competencias. Actualmente, es popular entre los asiduos al gimnasio e incluso entre quienes no realizan ejercicio.

¿Qué es un macro?

Los macronutrientes, o macros, son los componentes principales de los alimentos que consumimos: carbohidratos, grasas y proteínas.

¿Cómo funciona contar macros?

En lugar de contar calorías, se cuentan los gramos de cada macronutriente en los alimentos que comemos. Una búsqueda rápida en internet le mostrará un puñado de calculadoras de confianza diseñadas para ayudarlo a determinar cuántos gramos de cada macronutriente necesita, según sus objetivos de salud y su nivel de actividad.

¿La dieta de IIFYM es simplemente otra dieta pasajera?

Contar macros es un programa dietario que está de moda, pero técnicamente no es una dieta pasajera. El concepto detrás de IIFYM es que es un plan a largo plazo que no limita o prohíbe ciertos grupos de alimentos como las dietas pasajeras.

Siempre y cuando mantenga sus macros en orden, puede comer saludable un día y permitirse comer pollo frito al día siguiente sin salirse de su programa. La flexibilidad de la dieta IIFYM hace que sea mucho más fácil respetar el programa, y probablemente sea esto lo que la hace tan popular.

Si le interesa probar la dieta IIFYM, consulte a su médico para asegurarse de que es seguro para usted antes de empezar.



Sopa de calabaza y poroto blanco

- 1 ½ tazas de jugo de manzana
- 1 lata de 15 onzas de porotos blancos (escurridos)
- 1 cebolla pequeña (finamente picada)
- 1 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de calabaza
- ½ cucharadita de canela
- ⅓ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Pise los porotos blancos, la cebolla y el agua con un tenedor o una procesadora hasta que la preparación sea homogénea. Deje reposar.
2. En un recipiente grande, agregue la calabaza, el jugo, la canela, la nuez moscada, la pimienta negra y la sal.
3. Agregue la mezcla de porotos al recipiente.
4. Cocine a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, hasta que se caliente.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

| | |
|------------------|--------|
| Calorías totales | 140 |
| Grasas totales | 1 g |
| Proteínas | 7 g |
| Carbohidratos | 28 g |
| Fibra dietética | 7 g |
| Grasas saturadas | 0 g |
| Sodio | 420 mg |
| Azúcares totales | 10 g |

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

La intimidación en el lugar de trabajo es más común de lo que piensa

Cada octubre se celebra el mes de prevención contra la intimidación a nivel nacional. Lo que muchos no saben es que la intimidación en el lugar de trabajo afecta a más del 35 % de los estadounidenses adultos.

¿Qué es la intimidación en el lugar de trabajo?

Por lo general, la intimidación en el lugar de trabajo se define como el uso de una forma de intimidar por medio de poder, influencia, un tono o lenguaje para afectar negativamente a una persona. La intimidación suele ser intencional, aunque a veces la persona que intimida no es consciente del efecto dañino de sus acciones o palabras. La intimidación en el lugar de trabajo afecta la seguridad, la productividad, la confianza y la cultura del lugar.

¿Cuáles son los signos de la intimidación en el lugar de trabajo?

Algunos de los signos más frecuentes de la intimidación en el lugar de trabajo son los siguientes:

- Ignorar, aislar o excluir a un empleado.
- Reprender o humillar a un empleado en público.
- Insultar o hablar mal de un empleado.

La intimidación en el lugar de trabajo es un problema grave, y si siente que lo están intimidando, debe tomar las medidas necesarias para abordar el problema. Para obtener más información, hable con su departamento de RR. HH.

