

Resultados de por vida

Consejos mensuales para una vida más sana: Mayo de 2020

Siga moviéndose para sentirse lo mejor posible

Los consejos de salud y bienestar pueden ser complicados. Pero en este caso, es bastante sencillo: Mueva el cuerpo de manera periódica. Cómo elija hacerlo puede depender de sus horarios, su presupuesto, su salud, los recursos locales y sus gustos. Incluso con el distanciamiento social, hay muchas maneras de seguir moviéndose. ¿Por qué es tan importante? Porque moverse mejora su salud física y emocional. Y, ahora más que nunca, a todos nos viene bien sentirnos lo mejor posible.

Inspírese con las ventajas

[Vea videos nuevos](#) de nuestros instructores de salud profesionales sobre cocina casera saludable, estar activos en el hogar y mucho más.

Encuentre la ayuda que necesita

Controle todos los recursos en nuestra [página de apoyo emocional](#) para el coronavirus.

Próximo seminario web: Músculos y metabolismo

Fecha: Jueves, 21 de mayo
Hora: 12 p.m. - 12.45 p.m. hora del centro

[REGISTRARSE AHORA](#)



Cómo hacer cambios saludables duraderos

En este episodio del podcast, hablamos con la Dra. Michelle Segar, científica de cambio conductual y directora del Centro de Investigación y Política del Deporte, Salud y Actividad de la Universidad de Michigan. Hablamos sobre la ciencia detrás de lo que motiva a las personas, cómo se pueden hacer cambios duraderos y las últimas recomendaciones sobre actividad física.



[ESCUCHAR AHORA](#)



Empezar a moverse

Ser activo físicamente es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Conviértalo en un hábito al elegir un ejercicio que pueda hacer a diario. Intente hacer algo conveniente, que disfrute y que sea accesible. Comience con solo 5 minutos al día y luego agregue más. Los pequeños cambios pueden hacer grandes diferencias ¡y todo cuenta!

Elija entre:

- Actividad aeróbica de intensidad moderada: Intente hacerla al menos 150 minutos por semana. (Eso equivale a 30 minutos, cinco días a la semana. Si no tiene 30 minutos en su horario, intente hacer tres bloques de 10 minutos). Esto incluye todo lo que haga latir más rápido su corazón, como caminar, bailar, hacer deportes con su familia o los quehaceres domésticos.
- Actividad aeróbica de intensidad vigorosa: Intente hacerla al menos 75 minutos por semana. (Eso equivale a 15 minutos, cinco días a la semana) Los ejemplos son marchas atléticas, correr, subir pendientes o saltar la cuerda.

Asegúrese de incluir:

- Actividad para fortalecer los músculos: Intente hacerla al menos dos veces por semana. Intente usar todos los músculos principales del cuerpo — de la espalda, el pecho, las piernas, los brazos y el abdomen (o vientre). Los ejemplos incluyen usar bandas de resistencia o pesas, hacer jardinería intensa, subir escaleras o terreno empinado, o hacer flexiones de brazos, abdominales o sentadillas. Hacer yoga o pilates también fortalece los músculos.

Reciba consejos de uno de nuestros instructores.

Recuerde, incluso los pequeños cambios en su rutina diaria pueden significar una gran diferencia cuando se trata de hacer suficiente actividad física:

- Aumente la intensidad de los quehaceres domésticos
- Esté activo al mirar televisión
- Estacione lejos de su destino y camine
- Use las escaleras cada vez que pueda
- Tome pequeños recreos para hacer ejercicio al trabajar

Hable con un profesional de la salud antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.





Conozca sus niveles lipídicos

Un análisis de sangre de perfil lipídico ayuda a medir su riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Su médico puede solicitar uno para ayudarlo a estar sano o controlar una afección que ya tenga. Los lípidos son grasas que el cuerpo necesita para muchas cosas, incluido fabricar nuevas células. Hay dos tipos de lípidos que se encuentran en la sangre: colesterol y triglicéridos.

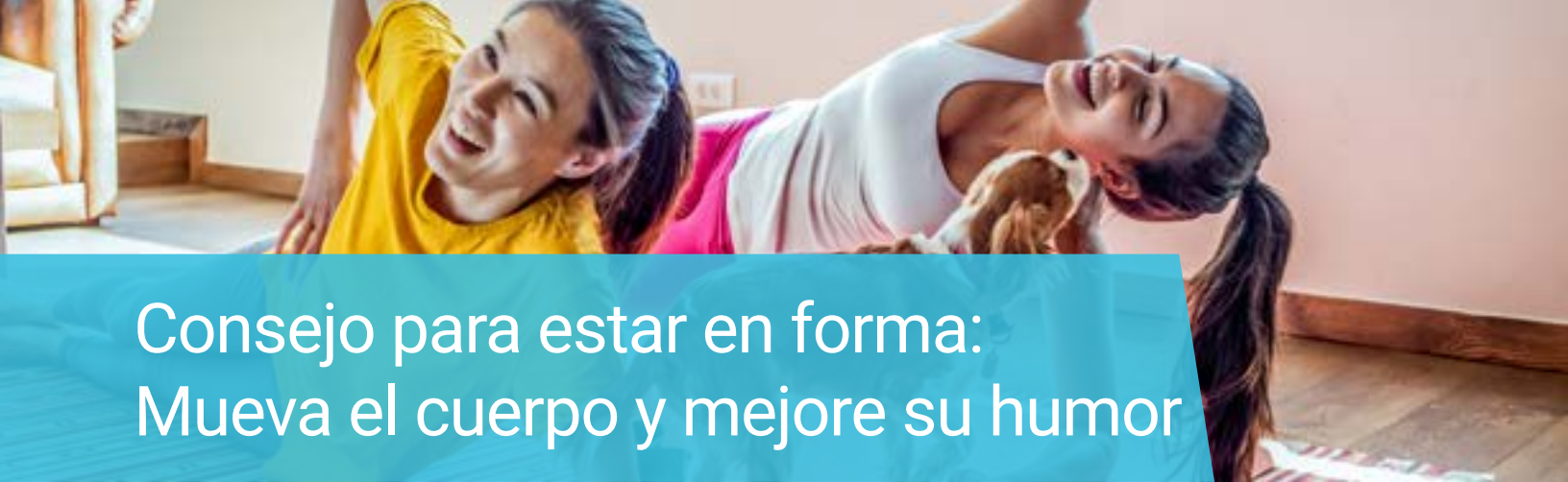
Un perfil lipídico en general incluye:

- *Colesterol total* – todo el colesterol en sangre, incluido LDL, HDL y una parte de los triglicéridos.
- *Colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL)* – a menudo llamado “colesterol malo”, el LDL deposita exceso de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos. El LDL alto puede aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- *El colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL)* – a menudo llamado “colesterol bueno” porque toma el exceso de colesterol de los vasos sanguíneos y los lleva al hígado para ser eliminado. El colesterol HDL está relacionado con un menor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- *Triglicéridos* – un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Los triglicéridos almacenan calorías no utilizadas y le dan energía al cuerpo. Los triglicéridos elevados aumentan el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Según los resultados de sus análisis, su médico puede recomendarle medicación. Para la salud en general – y para reducir el riesgo de tener cardiopatías – **es probable que también sugiera:**

- Seguir una dieta saludable.
 - Incluir frutas, vegetales, granos enteros, carnes magras y lácteos descremados como gran parte de su dieta.
 - Limitar los alimentos altos en grasas saturadas y trans, como carnes rojas, frituras y lácteos enteros.
 - Incluir grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate y almendras) y grasas con omega 3 (salmón, semillas de lino y nueces).
- Intentar hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa.
- Mantener un peso saludable.
- No fumar.
- Limitar el consumo de alcohol.

Fuente: Asociación Cardiológica de Estados Unidos



Consejo para estar en forma: Mueva el cuerpo y mejore su humor

El ejercicio tiene muchos beneficios para su salud física. Pero eso no es todo — también es bueno para su salud mental o emocional. Ser físicamente activo ayuda a:

- Reducir el estrés
- Mejora el sueño
- Mejorar el humor
- Fortalece la agilidad mental
- Aumentar la energía
- Mejora la memoria

Con el trabajo, la familia y otras responsabilidades, puede ser difícil encontrar tiempo para usted. Pero recuerde que encontrar tiempo para la actividad física no solo lo ayuda a usted. Ayuda a todos en su vida. Cuando se siente menos estresado, más feliz y saludable, sus amigos y familiares también se benefician.

Considere estas actividades físicas para sentirse lo mejor posible:

Actividades para hacer en casa

- Vea los diversos entrenamientos disponibles en línea o a través de aplicaciones para teléfonos inteligentes Muchos son gratuitos. Incluyen aeróbicos, bailar, pilates sobre colchonetas, yoga y entrenamientos en barra. Algunos le permiten tomar clases de ejercicios en vivo mientras mira al instructor en línea. Otros se graban para que pueda participar cuando quiera.
- Considere crear su propio circuito de entrenamiento en su hogar. Incluya flexiones de brazos, sentadillas, estocadas frontales y laterales, elevaciones de pantorrillas, saltos en estrella, abdominales y planchas.
- Intente hacer yoga u otras prácticas que se concentren en técnicas de respiración y meditación para ayudar a su enfoque mental. El yoga suave (a menudo llamado yoga restaurativo o yin yoga) es especialmente bueno para reducir el estrés.

Actividades al aire libre

- Con el distanciamiento social, ser activo físicamente al aire libre puede ser difícil, pero no imposible. Asegúrese de seguir las recomendaciones de salud pública sobre mantener una distancia segura de otros y usar mascarilla. Puede intentar caminar, andar en bicicleta, hacer senderismo o trotar en lugares en donde no haya muchas otras personas. O vaya a su porche, patio o acera para hacer saltos en estrella o saltar la cuerda.

Cualquiera sea el ejercicio que elija, aliente a cualquier persona con la que viva — familiares, amigos o compañeros de departamento — a que lo acompañen. Es bueno para todos y es más divertido juntos.



Cocine una quesadilla con la receta de este mes

Quesadilla vegetariana de Southwestern

No es necesario ir de compras para hacer la receta de este mes. Incluye varios ingredientes que quizás ya tenga en su refrigerador, congelador y alacenas. ¿Le falta algo? Reemplace lo necesario. ¿No tiene pimientos, maíz ni cebollas en casa? No hay problema – ¡solo agregue otro vegetal fresco, congelado o enlatado! ¿No tiene tortillas integrales? También servirán las tortillas de maíz o harina, el pan pita o el pan ácimo.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento cortado en cubos o tiras de pimientos congeladas
- 1 taza de frijoles negros congelados, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de choclo enlatado y escurrido
- 1/2 taza de cebolla cortada en cubos
- 1 cucharada de té de comino
- 1/4 de cucharada de té de chile en polvo
- Sal y pimienta para darle sabor
- 4 tortillas medianas de harina de trigo integral
- 1 taza de queso cortado en tiras (cheddar, Monterrey Jack o mozzarella)

Agregados adicionales: aguacate o guacamole, salsa o jalapeños

Instrucciones

1. Coloque una cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue los pimientos, los frijoles, el choclo, la cebolla, el comino, el chile, la sal y la pimienta. Saltee hasta que se ablanden los pimientos y las cebollas – durante aproximadamente 5 minutos.
2. Coloque la tortilla en una sartén limpia a fuego medio.
3. Cubra la tortilla con queso, la mezcla de vegetales cocinados y otra capa de queso.
4. Coloque otra tortilla encima. Cocínela (dele vuelta una vez) hasta que esté dorada de ambos lados (durante alrededor de 3 minutos cada lado). Repita con el resto de los ingredientes.
5. Disfrútela sola o agréguele lo que desee.

Información nutricional (1/2 quesadilla)

Calorías: 288 calorías

Grasas: 13 gramos

Carbohidratos: 28 gramos

Fibra: 8,5 gramos

Azúcar: 3,6 gramos

Proteína: 16 gramos

Sodio: 470 miligramos