

Boletín Hábitos Saludables

Septiembre 2024



Cómo Mantenerse Sano Durante La Temporada De Gripe

Hay muchas cosas que esperar con el otoño a la vuelta de la esquina, aunque un aumento de gérmenes no es una de ellas. Ahora que se avecina la temporada de gripe, ahora es el momento de repasar las mejores prácticas para mantenerse saludable.

Si bien existen varias formas de reducir el riesgo de enfermedades estacionales, [los CDC](#) dicen que la forma más eficaz es vacunarse anualmente contra la influenza. Si su empleador ofrece vacunas contra la gripe en el lugar, ¡aproveche! Este simple paso puede disminuir la propagación de enfermedades.

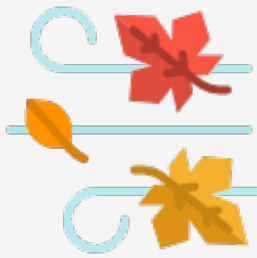
Además de vacunarse contra la gripe, lávese las manos con frecuencia y tenga cuidado con la limpieza rutinaria de las superficies de uso común en su hogar o lugar de trabajo. Esto podría incluir pomos de puertas, encimeras o teclados.

Finalmente, si comienza a sentirse mal, quédese en casa. Esto asegurará que no transmita gérmenes a otras personas mientras trabaja o socializa. A medida que entramos en el otoño, ¡priorice su salud y la de quienes lo rodean!

¡Los Nutrientes Ayudan A Su Cuerpo A Prosperar!

Su cuerpo necesita nutrientes para funcionar y mantenerse saludable. [Los expertos de Mayo Clinic](#) comparten algunos de los nutrientes más esenciales:

- **El calcio** ayuda a regular la presión arterial y mantiene fuertes los huesos y las articulaciones.
- **El hierro** transporta oxígeno por todo el cuerpo para mantener los músculos en funcionamiento.
- **El potasio** es un electrolito que mejora la salud muscular y ayuda a mantener una presión arterial saludable.
- **La vitamina D** apoya el funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda al cuerpo a absorber el calcio.
- **La vitamina B9**, [también conocida como folato](#), promueve la formación de células saludables. ¡Consulte la página 2 para obtener más información sobre los beneficios de esta vitamina!



7 Recetas Saludables Para Probar Este Otoño

¡El otoño está sobre nosotros! Arregle Septiembre con estas nutritivas recetas de temporada.

1. [Lasaña De Coliflor Asada](#)
2. [Sopa Minestrone](#)
3. [Ensalada De Calabaza Asada Con Vinagreta De Sidra Tibia](#)
4. [Sopa De Calabaza En Tazones De Calabaza](#)
5. [Macarrones Con Queso Ligeros](#)
6. [Puré De Manzana Casero](#)
7. [Horneado De Calabaza Y Avena](#)

¡Encuentre estas recetas en [FoodNetwork.com!](#)

¿Cuáles Son Los Beneficios De La Vitamina B9?

¿Sabías que el folato es una parte esencial de una dieta saludable? También conocido como [Vitamina B9](#), el folato es una vitamina natural fundamental para la formación de glóbulos rojos. Se puede encontrar principalmente en vegetales de hojas verdes además de algunas frutas y legumbres. Foods rich in folate include:

- Brócoli
- Espárragos
- Coles de bruselas
- Espinaca
- Frijoles
- Guisantes
- Cojones
- Naranjas
- Limones
- Plátanos
- Melones
- Fresas

Una dieta rica en folato es importante para todos, aunque es especialmente crucial durante las primeras etapas del embarazo, ya que ayuda a la formación de células saludables y al desarrollo del cerebro. Una cantidad muy pequeña de esta vitamina puede causar anemia, ya que el cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos.

Los suplementos de ácido fólico pueden ayudar a tratar las deficiencias de folato, pero integrar alimentos ricos en folato en su dieta es la mejor manera de aprovechar sus beneficios.

Para conocer otras vitaminas y nutrientes importantes, [mire este video](#) de Mayo Clinic.

