Junio 2025

Boletín Hábitos Saludables

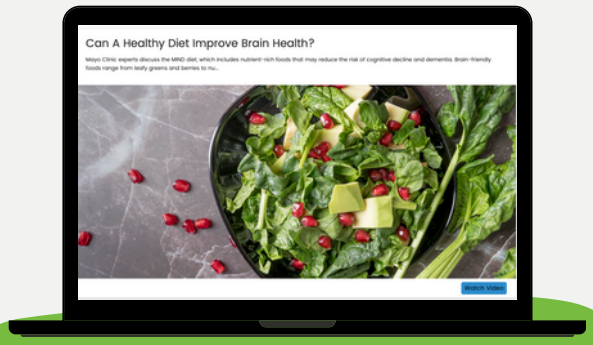
ALIMENTA TU CEREBRO CON UNA DIETA EQUILIBRADA

¡Un cerebro sano empieza con un plato saludable! La nutrición juega un papel fundamental en la salud cerebral y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades como la demencia y a proteger contra el deterioro cognitivo. Ciertos nutrientes presentes en los alimentos pueden contribuir a mantener o mejorar la función cognitiva. La Academia de Nutrición y Dietética destaca los nutrientes clave esenciales para un cerebro sano:

- **Ácidos grasos omega-3:** Presentes en pescados como el salmón, el arenque y la caballa, así como en fuentes vegetales como las semillas de lino, las nueces y las semillas de chía, los omega-3 ayudan a mantener la mente alerta.

- **Colina:** Este nutriente esencial, que se encuentra en las aves, los hongos, el pescado y los huevos, favorece un metabolismo saludable y promueve la función cerebral, el control muscular y la salud del sistema nervioso.

- **Vitamina D:** La luz solar es una excelente fuente de vitamina D, ¡pero no olvides usar protector solar! El salmón, la trucha y la leche también son excelentes fuentes de vitamina D.



Mire este video de Mayo Clinic para obtener más información sobre cómo una dieta equilibrada afecta la salud del cerebro.

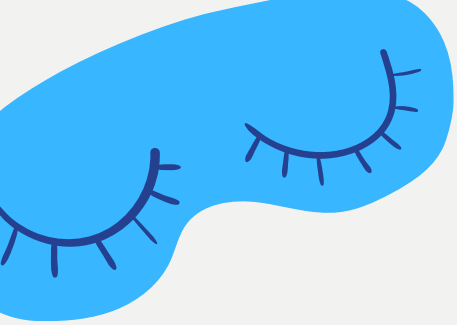
- **Vitaminas del complejo B:** Las vitaminas del complejo B (B6, B12 y folato) ayudan a regular la homocisteína, un aminoácido vinculado a un mayor riesgo de demencia cuando sus niveles son elevados. Agregue yogur, boniato, almendras o aguacate para aumentar su ingesta de vitaminas del complejo B.

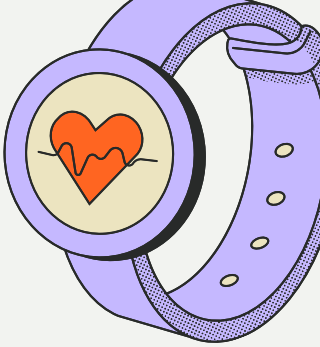
- **Antioxidantes:** Las frutas y verduras coloridas están repletas de antioxidantes y fitonutrientes que apoyan la función cerebral, protegen las células y reducen el daño causado por el estrés crónico.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.





MANTÉN TU CORAZÓN FUERTE Y TU MENTE AGUDA

¿Sabías que un estilo de vida cardiosaludable también favorece la salud cerebral? Según la Asociación Americana del Corazón, hasta el 80 % de las enfermedades cerebrales están relacionadas con problemas cardiovasculares. Afortunadamente, adoptar hábitos saludables puede beneficiar tanto al corazón como a la mente.

Si su trabajo le exige pasar la mayor parte de la jornada en su escritorio, tome descansos a lo largo del día para estirarse, caminar y ejercitarse. La actividad física regular no solo reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, sino que también ayuda a proteger contra la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo. Intente realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana para mantener su cuerpo y mente en óptimas condiciones.

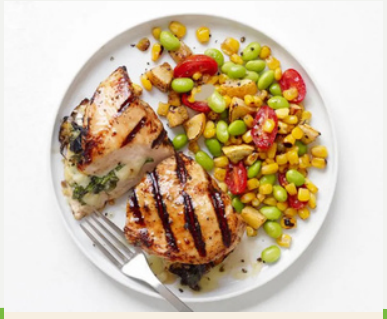
Tu salud cerebral está estrechamente relacionada con tus patrones de sueño. La AHA recomienda dormir de 7 a 9 horas por noche para mantenerte con energía y agudeza mental durante todo el día.

Pequeños cambios constantes en su rutina diaria pueden marcar una gran diferencia en la salud de su cerebro a largo plazo y ayudarlo a mantenerse más concentrado y con más energía todos los días.

RECETAS DE JUNIO

ENSALADA DE PASTA SALUDABLE PARA EL VERANO

OBTENER RECETA



POLLO PEPPER-JACK CON SUCCOTASH

OBTENER RECETA

ESPAGUETIS A LA BARBACOA MINI HAMBURGUESAS DE CALABAZA

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974