Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Inclinarse hacia la salud: cómo desarrollar y mantener la masa muscular

Desarrollar y mantener una masa corporal magra es la clave para mejorar la composición corporal[1]. La masa corporal magra se refiere al peso de todo lo que hay en el cuerpo excepto la grasa, e incluye músculos, huesos, órganos y líquidos. Un mayor porcentaje de masa magra contribuye a mejorar el metabolismo, mejorar la función física general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

A continuación, se incluyen varias estrategias eficaces para ayudarle a desarrollar masa corporal magra:

1. **Priorice el entrenamiento de fuerza:** realice ejercicios de entrenamiento de resistencia al menos dos o tres veces por semana, céntrese en movimientos compuestos que trabajen múltiples grupos musculares, como sentadillas, levantamientos de peso muerto y press de banca. Luego, aumente gradualmente los pesos y las repeticiones para poner a prueba los músculos. Si no tiene equipo de entrenamiento, se pueden realizar muchos ejercicios de resistencia utilizando su propio peso corporal.

2. **Optimice la nutrición:** las necesidades de proteínas varían según sus objetivos de actividad física, su rutina de entrenamiento y sus necesidades de salud, por lo que es mejor consultar con un nutricionista matriculado para obtener recomendaciones específicas. En general, consumir una cantidad adecuada de proteínas (entre 0.8 y 2.0 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día) favorece la reparación y el desarrollo muscular.[2] Para determinar los kilogramos, tome su peso corporal en libras y divídalo por 2.2. Incluya una variedad de fuentes de proteínas como carnes magras, pescado, lácteos, legumbres y opciones vegetales.

3. **Manténgase hidratado:** beba mucha agua durante el día para activar las funciones metabólicas y musculares. También considere la hidratación antes, durante y después de realizar actividad física, especialmente cuando se ejercita en condiciones de calor o humedad.

4. **Limite el alcohol y la comida chatarra:** evite el alcohol, los alimentos ultraprocesados, los carbohidratos refinados, los alimentos y las bebidas azucarados, y otras comidas chatarra, ya que pueden retardar el desarrollo muscular[3].

5. **Duerma y descanse lo suficiente:** el descanso adecuado entre los entrenamientos es esencial para desarrollar masa corporal magra. Intente dormir entre 7 y 9 horas de calidad cada noche para permitir una recuperación muscular adecuada. Si el dolor muscular interfiere con el sueño, pruebe usar un rodillo de espuma, hacer ejercicios de estiramientos u otros ejercicios de movilidad relajantes para mejorar la calidad del sueño.

6. **Consulte con profesionales:** si no puede progresar por su cuenta, considere trabajar con un entrenador personal certificado para desarrollar un programa de ejercicios personalizado o hable con un nutricionista matriculado para asegurarse de que sus hábitos nutricionales respalden sus objetivos de actividad física.

Desarrollar y mantener masa muscular magra puede ayudar a optimizar su salud metabólica. Tenga en cuenta cómo nutre el cuerpo, incluya ejercicios de entrenamiento de fuerza de 2 a 3 días a la semana y sea constante con su rutina de ejercicios.

1. Verywell Fit. Body Composition: What It Is and Why It Matters (Composición corporal: qué es y por qué es importante). Consultado el 7 de noviembre de 2024. https://www.verywellfit.com/what-is-body-composition-3495614.
2. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise (Posición de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva: proteínas y ejercicio). J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:20. Publicado el 20 de junio de 2017. doi:10.1186/s12970-017-0177-8.
3. NASM. Alcohol and Muscle Growth: How it Affects Muscular Development (Alcohol y crecimiento muscular: cómo afecta al desarrollo muscular). Consultado el 12 de noviembre de 2024. https://blog.nasm.org/does-alcohol-affect-muscle-growth#:~:text=%231%20Alcohol%20Disrupts%20Protein%20Synthesis&text=To%20BUILD%20muscle%2C%20we%20need,the%20body%20to%20build%20muscle.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Nueve hábitos para rutinas saludables

Establecer y mantener rutinas saludables puede ayudarle a mantener el rumbo hacia sus objetivos de salud. Si implementa prácticas diarias estructuradas, puede ser más productivo sin comprometer su salud. A continuación, se incluyen algunos hábitos que debe tener en cuenta a medida que intenta integrar rutinas saludables en su vida diaria[1,2].

1. **Movimiento:** mueva el cuerpo durante día. Por ejemplo, comience el día con un entrenamiento de cuerpo completo, salga a caminar después del almuerzo y termine el día con una rutina de yoga en silla de 5 minutos.

2. **Hidratación:** una hidratación adecuada es esencial para una función cognitiva óptima y la salud general. Llene una botella de agua por la mañana y establezca el objetivo de volverla a llenar en momentos específicos y tomar pequeños sorbos durante el día.

3. **Realice estiramientos:** dedica de cinco a diez minutos cada mañana para realizar estiramientos suaves. Esto promueve una mayor flexibilidad, reduce la tensión muscular y aporta energía para el día que tiene por delante.

4. **Meditación:** dedique unos momentos a la meditación consciente. Concéntrese en la respiración y despeje su mente durante las horas del mediodía o cuando necesite desestresarse[3].

5. **Escriba un diario:** escriba sus pensamientos, objetivos o cosas por las que está agradecido. Esta práctica mejora la claridad mental y promueve una mentalidad positiva.

6. **Alimentación:** prepare comidas y refrigerios nutritivos para alimentar el cuerpo y aumentar los niveles de energía. Planifique sus menús con antelación para evitar la tentación de elegir alternativas poco saludables.

7. **Relajación:** atenúe las luces, ponga música suave o utilice aromaterapia para relajarse al final del día. Un ambiente relajante puede ayudar a liberar tensiones y estrés y enviar una señal al cuerpo de que es hora de relajarse.

8. **Lectura:** elija un libro entretenido para estimular la creatividad. La lectura puede ser un excelente escape y ayuda a alejar la mente del estrés del día.

9. **Reflexión:** antes de acostarse, tómese un momento para reflexionar sobre sus logros y anotar los desafíos que enfrentó. Esta práctica puede ayudar a despejar la mente antes de dormir.

Incorporar rutinas de cuidado personal a su vida diaria puede traer muchos beneficios para la salud a largo plazo. Los hábitos saludables llevan tiempo, así que priorice sus objetivos de salud y comience con un área de su vida a la vez.

1. American Heart Association. How to Establish a Wake-up Routine for a Good Morning Every Morning (Cómo establecer una rutina para despertarse bien cada mañana). Consultado el 2 de noviembre de 2024. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/how-to-establish-a-wakeup-routine-for-a-good-morning-every-morning.
2. Calm. How to build a daily routine: 10 habits for a productive day (Cómo crear una rutina diaria: 10 hábitos para un día productivo). Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.calm.com/blog/daily-routine.
3. Harvard Health Publishing. You can practice mindfulness in as little as 15 minutes a day (Puede practicar la atención plena con tan solo 15 minutos al día). Consultado el 7 de noviembre de 2024. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/you-can-practice-mindfulness-in-as-little-as-15-minutes-a-day.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Pequeños cambios, grandes resultados

Modificar sus rutinas diarias puede cambiar el curso de su salud. Los pequeños cambios son útiles porque generalmente no alteran sus rutinas normales. Muchos son apenas perceptibles, pero pueden producir resultados significativos con el tiempo.

A continuación, se incluyen algunas formas eficaces de realizar pequeños cambios en sus hábitos diarios:[1,3]

- **Acumule sus hábitos:** James Clear, autor de "Hábitos atómicos", fomenta la acumulación de hábitos, que implica combinar un nuevo hábito con un hábito que ya realiza todos los días[2]. Por ejemplo, combine un nuevo hábito matutino con algo que ya hace a diario, como cepillarse los dientes.
- **Empiece el día hidratándose:** comience cada mañana bebiendo un vaso con agua. Este simple hábito puede impulsar su metabolismo, mejorar la digestión y ayudarle a mantenerse hidratado durante todo el día.
- **Incorpore el movimiento:** busque oportunidades para mover el cuerpo durante el día, aunque solo sea por unos minutos. Ya sea que salga a caminar durante su hora de almuerzo o tome un breve descanso para estirarse en su escritorio, breves períodos de actividad pueden mejorar su salud cardiovascular y elevar su estado de ánimo.
- **Fuera de la vista, fuera de la mente:** reorganice su refrigerador y despensa para que las opciones más saludables estén al frente y en el centro, lo que hará que los alimentos saludables sean las opciones más fáciles.
- **Prepare sus refrigerios:** prepare refrigerios más saludables que sean tan fáciles de tomar como esa bolsa de patatas fritas. Reemplace los refrigerios procesados con frutas frescas, frutos secos o yogur. La simple sustitución de bebidas azucaradas por agua también puede tener un gran impacto en su dieta y salud en general. Pequeños cambios en la dieta mejoran la nutrición, ayudan a mantener los niveles de energía y previenen los bajones de energía a media tarde.
- **Practique la respiración profunda:** tómese un momento varias veces al día para practicar la respiración profunda y consciente. Esta práctica puede reducir el estrés, disminuir la presión arterial y mejorar la claridad mental. Solo unos minutos de respiración profunda pueden ayudarle a manejar el estrés de manera más efectiva.
- **Manténgase conectado socialmente:** dedique tiempo a una interacción social de calidad, ya sea una llamada, un videochat o una reunión en persona. Establecer y mantener relaciones positivas puede mejorar su salud emocional, brindar apoyo emocional y mejorar su calidad de vida en general.

Las mejoras de salud no se producen de la noche a la mañana y requieren un compromiso a largo plazo para hacer las cosas de manera diferente, pero hacer pequeños cambios puede traer grandes resultados. La clave para cualquier cambio de comportamiento es la constancia.

1. American Heart Association. "How to Break Bad Habits and Change Behaviors" (Cómo romper malos hábitos y cambiar comportamientos). 14 de diciembre de 2023. Consultado el 12 de noviembre de 2024. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/how-to-break-bad-habits-and-change-behaviors.
2. James Clear. "How to Build New Habits by Taking Advantage of Old Ones" (Cómo crear nuevos hábitos aprovechando los antiguos). Consultado el 12 de noviembre de 2024. https://jamesclear.com/habit-stacking.
3. Medium. "100 tiny changes to transform your life: from the one-minute rule to pyjama yoga" (100 pequeños cambios para transformar su vida: desde la regla del minuto hasta yoga en pijama). 1 de enero de 2024. Consultado el 2 de noviembre de 2024. https://medium.com/personal-growth/micro-habit-stacking-25-small-changes-to-improve-your-life-f8cd3444412d.

TAZÓN DE QUINUA Y POLLO A LA PARRILLA

Los tamaños de las porciones se pueden adaptar para satisfacer las necesidades individuales de calorías y proteínas. Esta comida es bien equilibrada y contiene una fuente de carbohidratos complejos (quinua), proteínas magras (pollo y garbanzos), grasas saludables (aguacate y aceite de oliva) y una variedad de vitaminas y minerales procedentes de los vegetales. El contenido de la comida favorece la reparación muscular, las necesidades energéticas para los entrenamientos y la salud general, tal como se describe en los consejos de salud proporcionados para la vida diaria.

Ingredientes

- 150 g de pechuga de pollo a la parrilla (sazonada con hierbas)
- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de floretes de brócoli al vapor
- 1/2 aguacate cortado en rodajas
- 1/4 taza de garbanzos asados
- Un puñado de verduras variadas (espinacas, rúcula)
- 2 cucharadas de jugo de limón (como aderezo)
- 1 cucharada de aceite de oliva (como aderezo)
- Sal y pimienta (a gusto)

Instrucciones

1. Cocine la quinua siguiendo las instrucciones del paquete y reserve.
2. Ase la pechuga de pollo sazonada con hierbas hasta que esté completamente cocida.
3. Cocine al vapor los floretes de brócoli hasta que estén tiernos.
4. En un tazón, coloque las verduras mixtas en el fondo.
5. Agregue la quinua cocida, el pollo a la parrilla, el brócoli al vapor y el aguacate en rodajas encima de las verduras.
6. Espolvoree los garbanzos tostados sobre el bol.
7. Mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, y rocíelo sobre el tazón como aderezo.

Información nutricional

Calorías: 650 kcal

Proteína: 60 g

Grasa total: 24 g

Grasa saturada: 4 g

Grasa monoinsaturada: 10 g

Grasa poliinsaturada: 3 g

Carbohidratos: 48 g

Fibra nutricional 12 g

Azúcares: 4 g

Sodio: 340 mg

Colesterol: 125 mg

Vitaminas y minerales Alto contenido en vitaminas C, A y hierro.

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.