

Boletín Hábitos Saludables



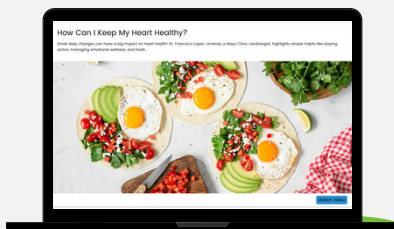
4 CONSEJOS PARA QUE CADA COMIDA SEA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

¡Una buena nutrición es un ingrediente clave para un corazón sano! Realizar pequeños cambios en tus hábitos culinarios puede ayudarte a reducir el colesterol al reemplazar las grasas saturadas y trans perjudiciales con alternativas más saludables. En honor al Mes del Corazón en Estados Unidos, prueba a mejorar tus comidas caseras con estos consejos de la [Asociación Estadounidense del Corazón](#):

Disfruta de los beneficios del pescado: El salmón, la trucha y el arenque no solo son deliciosos, sino que también son ricos en ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón. Intenta consumir al menos 225 gramos de pescado a la semana, especialmente como una sabrosa alternativa a la carne roja y las proteínas procesadas. Para una comida más ligera, ¡prueba a cocinar el pescado a la parrilla o al horno!

Opte por carnes y aves con bajo contenido de grasa: ¡Los amantes de la carne no tienen por qué preocuparse! Elegir carnes más saludables puede cuidar su corazón sin sacrificar el sabor. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda elegir un corte de bistec de categoría "choice" o "select" en lugar de "prime", y comprar carne molida magra con no más del 15% de grasa. El pollo y el pavo también son opciones de proteínas saludables, especialmente si se les quita la piel y la grasa visible antes de cocinarlos.

Presta atención a los aceites de cocina: Al cocinar verduras, con una o dos cucharaditas de aceite vegetal y un chorrito de agua a fuego lento será suficiente. Dado que los productos precocinados suelen venir con salsas y condimentos en exceso, prueba a añadir hierbas y especias a las verduras frescas para una comida más saludable.



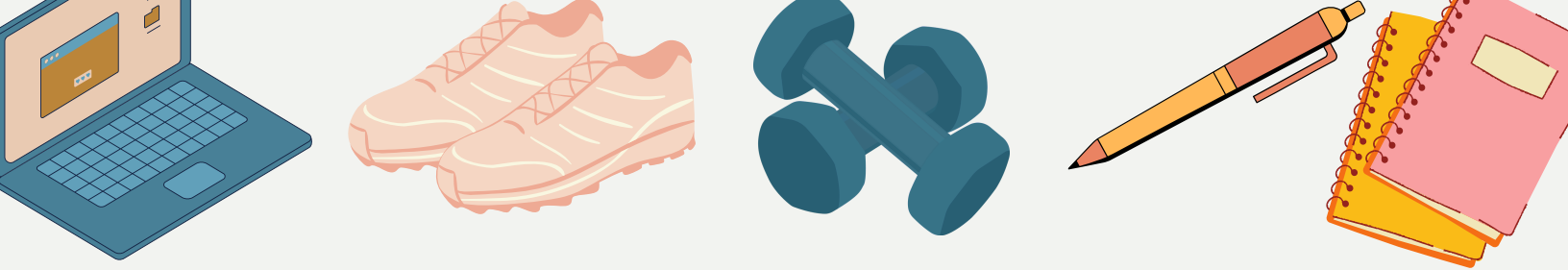
Descubra cómo la prevención puede mantener su corazón sano con consejos de un experto de la Clínica Mayo.

Equilibra el consumo de cereales integrales y fibra: Una dieta rica en fibra y cereales integrales puede ayudar a mantener niveles saludables de colesterol. Si tienes antojo de carbohidratos, elige pasta integral o arroz integral como base de tu comida. Complétala con una guarnición de verduras ricas en fibra, como brócoli, zanahorias o coliflor.

¡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.





FORMAS SENCILLAS DE MEJORAR EL EQUILIBRIO ENTRE TU VIDA LABORAL Y PERSONAL

Compaginar el trabajo, el hogar y el tiempo con amigos y familiares puede resultar abrumador. Si el estrés se está apoderando de tu vida, no estás solo; [Salud Mental América](#) informa que 1 de cada 4 estadounidenses se siente estresado con regularidad. El estrés crónico puede debilitar el sistema inmunitario y duplica el riesgo de sufrir un infarto. Adoptar estrategias sencillas para mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal puede ayudarte a gestionar mejor tu semana y a cuidar tu bienestar físico y mental.

- **Maximiza tu productividad en el trabajo:** Cuando la vida se vuelve ajetreada, es fácil caer en la procrastinación. Dividir los proyectos complejos en tareas más pequeñas y manejables te ayudará a mantener el rumbo y aumentar tu productividad. Concéntrate en algunas prioridades cada día y disfruta de la satisfacción de ir completándolas.
- **Mantén tu cuerpo en movimiento:** Aunque hacer ejercicio te parezca una tarea más en tu ajetreado día, mantenerte activo puede hacer que te sientas mejor. El ejercicio regular ayuda a reducir el estrés, aliviar la ansiedad y la depresión, y mantener tu sistema inmunológico en óptimas condiciones.
- **Crea un sistema de apoyo:** ¡Sentirse apoyado por los demás en el trabajo y en casa es fundamental! Rodearte de una comunidad sólida puede mejorar tu salud, reducir el estrés y hacer que la vida sea más placentera.

RECETAS DE FEBRERO



PIMIENTOS RELLENOS AL ESTILO CAJÚN

[OBTENER RECETA](#)



LINGUINI INTEGRAL CON LIMÓN Y ALBÓNDIGAS DE PAVO

[OBTENER RECETA](#)



ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!