

Healthy Perspectives

Febrero

"Your Source For A Happy and Healthy Lifestyle" BOLETÍN



Ejercicio BUENO PARA EL CORAZÓN

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad cardiovascular que aumenta la frecuencia cardíaca. Las actividades que nos hacen sudar pueden ayudar a mejorar la circulación y reducir la presión arterial. Algunos de los mejores ejercicios para fortalecer el corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares son caminar, andar en bicicleta, nadar y bailar.

CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO DE FORMA SEGURA:

Hable antes con su médico. Se recomienda hablar con el médico antes de empezar un programa de ejercicios.

Deténgase si no se siente bien. Si tiene dificultad para respirar, opresión en el pecho, dolor en los hombros o la mandíbula, mareos o confusión, deténgase inmediatamente y comuníquese con su médico.

Controle la frecuencia cardíaca. Consulte una tabla con los valores objetivo de frecuencia cardíaca según las diferentes edades. Puede visitar heart.org para ver un cuadro de la Asociación Estadounidense del Corazón.

Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento. Cada sesión de actividad aeróbica debe incluir ejercicios de calentamiento para aumentar gradualmente el ritmo y ejercicios de enfriamiento para reducir el ritmo de a poco.

"Cada día brinda la oportunidad de respirar, quitarse los zapatos y bailar".

Oprah Winfrey

EN ESTA EDICIÓN: Opciones cuando comemos fuera de casa | Evite las grasas
Escuchar: cómo tender puentes mediante la comunicación | Quiérase a usted mismo
Límites: ¿dónde trazar la línea?

INSPIRACIÓN
PARA
MOVESE



Opciones cuando COMEMOS FUERA DE CASA

Cuando come fuera de casa, no es necesario olvidarse de su plan de alimentación saludable. Muchos restaurantes ofrecen comidas deliciosas y platillos que son mejores para la salud. También puede hacer un pedido inteligente con estos reemplazos fáciles y saludables.

QUÉ PEDIR	QUÉ NO PEDIR
Carnes magras, como pollo o pescado sin piel	Tocino, salchichas o carnes grasas
Pico de gallo o guacamole	Crema agria o queso
Sopa a base de caldo con muchas verduras	Sopa a base de crema o queso
Papa al horno o ensalada	Papas fritas
Frijoles negros o pintos	Frijoles refritos
Agua, jugo 100 % natural, agua con gas o spritzers	Refrescos, té dulce o cócteles con azúcar

“Fui a un restaurante que sirve ‘desayuno a cualquier hora’. Así que pedí tostadas francesas durante el Renacimiento”.

Steven Wright

RECETA DEL MES



NUTRIRSE

Evite LAS GRASAS

Se recomienda limitar el consumo de grasas poco saludables, como las grasas saturadas y las grasas trans. Este tipo de grasa por lo general es sólida a temperatura ambiente. Ciertos alimentos como la mantequilla, los aceites de palma y de coco, el queso y las carnes rojas tienen altas cantidades de grasas saturadas. Sin embargo, reducir el consumo de estas grasas no significa que deba sacrificar el sabor. **Consulte el cuadro a continuación para conocer opciones más saludables que los alimentos con alto contenido de grasas perjudiciales.**

	MUCHAS GRASAS SATURADAS	POCOS NUTRIENTES	MÁS CALORÍAS Y AZÚCAR	ALTERNATIVAS
Productos horneados (pasteles, donas o galletas)	✓	✓	✓	Frutas o verduras
Alimentos fritos (pollo y mariscos fritos o papas fritas)	✓	✓	✓	Alimentos a la parrilla, al horno, al vapor o salteados
Carnes procesadas (tocino, salchichas, pollo con piel, hamburguesa con queso o filete)	✓	✓	✓	Pollo o pescado sin piel
Productos lácteos enteros (mantequilla, helado, pudín, queso o leche entera)	✓	✓	✓	Leche, yogur o queso bajos en grasa o sin grasa
Grasas sólidas (aceite de coco, de palma o de palmiste)	✓	✓		Aceite de canola o de oliva

No hay nada de malo en darse un gusto con estos alimentos de vez en cuando, pero es mejor limitar la frecuencia y la cantidad que come.



Postre de frutas al horno superfácil y saludable

2 manzanas pequeñas cortadas en rodajas
1 taza de fresas cortadas en rodajas
1 taza de frambuesas
1 taza de moras

2 cucharadas de jugo de limón fresco
1 cucharadita de jarabe de arce
1 cucharadita de canela molida
1 taza de yogur griego

Precalente el horno a 350 °F y prepare una fuente para hornear con aceite antiadherente en aerosol. Mezcle todas las frutas con jugo de limón, jarabe de arce y canela. Hornee durante 25 a 30 minutos. Deje enfriar y cubra con yogur.

ESCUCHAR: cómo tender puentes mediante la comunicación

Cuando se trata de escuchar, recuerde que todos quieren atención y validación. La escucha activa es una forma reflexiva de mejorar las relaciones personales, fomentar la colaboración, y reducir los malentendidos y los conflictos.

EN QUÉ CONSISTE LA ESCUCHA ACTIVA:

Escuche y no compare. Usar frases como "sí, pero..." para comparar emociones o situaciones con otras aparentemente peores puede interpretarse como una forma de minimizar o negar lo que siente la otra persona.

Escuche para comprender, no para responder. Absténgase de interrumpir o dejarse llevar por pensamientos sobre lo que dirá después. Trate de recabar información para saber más sobre la persona o la situación.

Mire a la otra persona a los ojos. El contacto visual une a una persona con su interlocutor.

Evite juzgar o dar consejos. La gente quiere que la escuchen, no que solucionen sus problemas. Intentar ayudar nos hace sentir bien. En lugar de eso, promueva la conversación a través de preguntas abiertas y ayude a la persona a recordar que tiene fortalezas y capacidad de resolución.

La comunicación es lo que nos hace humanos, pero debemos aprender y poner en práctica técnicas de escucha para mejorar la calidad de las conversaciones y las relaciones.



YOURSELF

“Hoy tú eres tú, eso es más verdadero que la verdad. No hay nadie vivo que sea tú más que tú. Grita en voz alta: ¡Me alegro de ser lo que soy!”.

Dr. Seuss

QUIÉRASE a usted mismo

Este Día de San Valentín, apunte el arco y la flecha de Cupido a usted mismo y use afirmaciones de amor propio para generar pensamientos y acciones positivas.

Dígase a usted mismo:

Lo mejor de mí es suficiente.

Soy digno de amor.

No me han herido tan profundamente como para no curar.

Puedo crear mi vida en torno a una percepción realista y amorosa de mí mismo.

Puedo modificar patrones de toda la vida.

Si somos capaces de querernos tal y como somos, alguien que nos vea de esa misma manera también podrá querernos. Si nos aceptamos a nosotros mismos, podemos ser aceptados por los demás y aceptar a los demás tal como son.

EL AMOR PROPIO ES SIMPLE

- Atienda sus propias necesidades.
- Atienda sus propios intereses.
- Atienda sus propios deseos.
- Renueve energías y recursos para poder ayudar a los demás.

SALUD
EN ARMONIA

LÍMITES: ¿dónde trazar la línea?

Ponerse límites a uno mismo y respetar los límites de los demás puede sentar reglas sanas para las relaciones, ya sean personales o profesionales. Los límites no son leyes que imponemos a los demás. Son normas de conducta que nos fijamos para nuestro propio beneficio.

Estos son los aspectos de poner límites en las interacciones sociales:

- Tener respeto por uno mismo y por los demás.
- Escuchar y respetar los sentimientos de los demás.
- Fijar límites mediante la comunicación (no se puede "leer la mente").
- Tener flexibilidad con personas de confianza.

"Honrar los valores propios y de los demás demuestra dignidad y respeto". *Amy Cohen*

**BUENAS
DECISIONES**

CUESTIONARIO

1. **¿Cuáles de los siguientes enunciados son VERDADEROS sobre la actividad cardiovascular?**
 - a. Es cualquier ejercicio aeróbico que aumenta la frecuencia cardíaca
 - b. Es el ejercicio que hace sudar
 - c. Es el mejor ejercicio para fortalecer el corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
 - d. Todas las opciones anteriores
2. **¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido de grasas saturadas?**
 - a. Pollo sin piel
 - b. Aceite de canola o de oliva
 - c. Productos horneados
 - d. Fruta
3. **¿Cuál de los siguientes NO es un límite?**
 - a. Las reglas que imponemos a los demás
 - b. Las normas de conducta que nos fijamos para nuestro propio beneficio
 - c. Poner límites con respeto a uno mismo y a los demás

El objetivo de la información proporcionada en esta publicación es complementar los consejos de sus proveedores de atención de salud, no reemplazarlos.

Antes de realizar cambios importantes en sus medicamentos, alimentación o ejercicios, hable con su médico.

©2023 Ramp Health | www.RampHealth.com