

# Viva Bien, Trabaje Bien

Noviembre de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida  
Provided by [C\_Officialname]



## Ha llegado nuevamente la temporada de gripe

La llegada de los meses del otoño y del invierno señalan muchas cosas, entre ellas, el comienzo de la temporada de gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la actividad de la gripe tiene su pico entre diciembre y febrero.

### Síntomas de la gripe

La gripe estacional puede ocasionar complicaciones graves a personas de cualquier edad, pero los niños y los mayores son más vulnerables. La gripe se asocia más frecuentemente con la aparición repentina de fiebre, dolor de cabeza, fatiga, dolor muscular, congestión, tos y dolor de garganta. La mayoría de las personas tarda entre unos días y dos semanas en recuperarse. En ocasiones, se pueden producir complicaciones como la neumonía, la bronquitis u otras infecciones.

### Prevención de la gripe

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad. Actualmente, los CDC recomiendan que todos

los mayores de 6 meses de edad se coloquen la vacuna le protege contra el virus que los expertos consideran que será el más común ese año.

Además de vacunarse todos los años, aquí le damos otros consejos para cuidar su salud esta temporada:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas y manténgase lejos de los demás cuando no se sienta bien.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia para protegerse contra los gérmenes.
- Duerma bien, manténgase físicamente activo y beba mucha agua para mantener fuerte su sistema inmunológico.
- Controle el estrés y coma una dieta nutritiva rica en cereales saludables, frutas, verduras y fibra.

## Succotash de vegetales de otoño

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla (picada en cubitos)
- 2 dientes de ajo (finamente picados)
- 2 tazas de pimiento rojo (picado)
- 2 tazas de calabacín (zucchini) (cortado en cubos)
- 2 tazas de calabaza amarilla (cortada en cubos)
- 3 tazas de frijoles lima (congelados)
- 3 tazas de maíz (congelado)
- 2 cucharaditas de salvia deshidratada

### Preparación

1. En una sartén a fuego medio-alto, coloque aceite.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente.
3. Agregue el ajo, los pimientos, el zucchini, la calabaza, los frijoles lima y el maíz. Condimente a gusto.
4. Cocine y revuelva hasta que los vegetales estén tiernos (unos 10 minutos). Mezcle con la salvia y sirva.

Rinde: 8 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	203
Grasas totales	8 g
Proteínas	7 g
Carbohidratos	30 g
Fibra dietética	7 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	43 mg
Azúcares totales	6 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## Una manzana cada día, de médico te ahorraría

Todos conocemos este dicho, pero resulta ser que tiene algo de verdad. Según un [estudio](#) reciente publicado en la revista Nature Communications, la manzana tiene un alto contenido de flavonoides, los cuales pueden reducir los riesgos de contraer enfermedades.

Los flavonoides conforman un grupo diverso de sustancias químicas vegetales de origen natural que contienen una gran dosis de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. Existe una gran variedad de alimentos que se consideran flavonoides, como la fresa, el arándano, el té verde y el té negro, la cebolla, la col rizada, y el apio.

El estudio descubrió que quienes consumían al menos 500 mg de flavonoides al día tenían un menor riesgo de padecer cáncer o enfermedades cardíacas. Además, los efectos favorecedores de los flavonoides para la salud parecían ser más importantes en fumadores y personas que consumían más de dos bebidas alcohólicas al día.

Los autores del estudio advierten que el consumo de flavonoides no debe usarse como una solución rápida para compensar malos hábitos. Es su combinación con un estilo de vida saludable en general lo que puede contribuir a prevenir las enfermedades.

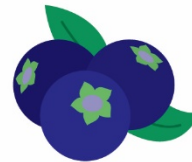
## Obtenga su dosis de flavonoides

**Consumir 500 mg de flavonoides es más fácil de lo que cree.**

Las siguientes son tres maneras sencillas de incorporar su dosis diaria:



**Tomar 1 taza de té verde**



**Consumir 100 g de arándanos**



**Consumir 100 g de brócoli**

## Popular bebida relacionada con una muerte más temprana

Otro estudio más ha relacionado el consumo de refrescos con efectos perjudiciales para la salud. La investigación europea, que estudió la salud de los participantes durante un promedio de 16 años, halló que el consumo de más de dos refrescos al día está relacionado con un riesgo de muerte más temprana.

Los investigadores explicaron que el azúcar de los refrescos, independientemente de que sean dietéticos o no, puede causar obesidad y afectar la manera en que el cuerpo utiliza la insulina. Cualquiera de estas condiciones puede acortar la vida. Además de los hallazgos de este estudio, el consumo de refrescos también se ha vinculado a un mayor riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.

Para proteger su salud, trate de optar por agua como bebida siempre que sea posible. Para obtener más información sobre los riesgos que los refrescos representan para la salud, consulte con su médico.