



# Viva Bien, Trabaje Bien

Marzo 2025

## El poder de la proteína

La proteína está teniendo su momento, y es por una buena razón. Mientras que algunos se enfocan en él para el desarrollo muscular, otros lo ven desde una perspectiva de pérdida de peso. Independientemente de los objetivos personales, la proteína es un macronutriente esencial para la función corporal. Se compone de muchos componentes básicos llamados aminoácidos y es fundamental para una buena salud.

Las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses 2020-25 recomiendan que los adultos consuman entre el 10% y el 35% de sus calorías totales de proteínas. Dependiendo de su nivel de actividad, edad y peso, algunas personas pueden necesitar más.

A algunas personas les gusta calcular sus necesidades de proteínas en gramos en lugar de porcentajes. Por ejemplo, si sus necesidades diarias son de 2.000 calorías, las proteínas constituirían entre 200 y 700 calorías, lo que equivale a entre 50 y 175 gramos.

Las fuentes de proteínas saludables incluyen huevos, pescado, carnes magras y lácteos bajos en grasa. Entre las buenas fuentes vegetales se encuentran los frutos secos, las semillas, los frijoles y las lentejas. Los expertos en salud recomiendan repartir el consumo de proteínas a lo largo del día. Comer más proteínas en el desayuno también podría ayudar a disminuir el hambre y los antojos más tarde en el día. Ten en cuenta que las proteínas no deben constituir toda tu comida; Debe

acompañar a frutas, verduras y cereales integrales. La mayoría de las personas obtienen suficientes proteínas de los alimentos integrales, pero los suplementos de proteínas son alternativas populares, especialmente para los veganos y las personas intolerantes a la lactosa.

### Beneficios de la proteína

La proteína es una parte vital de la dieta. Como tal, hay varios beneficios de la proteína, incluidos los siguientes:

- Aumenta la masa muscular y la fuerza
- Fortalece los huesos
- Ayuda en la recuperación de lesiones
- Reduce el hambre al mantenerlo lleno durante largos períodos
- Forma enzimas, hormonas y vitaminas esenciales

Reconocer la importancia multifacética de las proteínas subraya la necesidad de incorporar fuentes de proteínas en su dieta para mantener una salud óptima.

Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre su dieta o sobre cómo desarrollar un plan de alimentación equilibrado.

# Una caminata diaria de 5 minutos podría marcar la diferencia

Es fácil sentirse abrumado por las tendencias o los objetivos de acondicionamiento físico. Si bien las investigaciones muestran que 11 minutos de ejercicio de moderado a vigoroso al día pueden reducir el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares o muerte prematura, otro experto en salud elogia la forma de ejercicio accesible de caminar.

El director de prevención y bienestar cardiovascular de National Jewish Health expresó que incluso una corta cantidad de caminata, solo cinco minutos, tiene beneficios para la salud y respalda los objetivos futuros de ejercicio. Las caminatas mejoran el flujo sanguíneo del cuerpo e impulsan la creatividad y la productividad. Al igual que cualquier otro ejercicio, caminar también ayuda a fortalecer los músculos y suministra oxígeno al cerebro y los músculos.

## Cómo caminar más cada día

Afortunadamente, caminar se puede implementar fácilmente en una rutina. Tenga en cuenta los siguientes consejos para incluir más caminatas en su rutina diaria:

- **Establece metas pequeñas.** Por ejemplo, puedes dar un paseo de cinco minutos a la hora del almuerzo todos los días. Hacerlo hace que sea más

probable que tenga éxito en mantener un nuevo hábito de caminar.

- **Camina con amigos.** Esto te anima a mantener el hábito porque sabes que los demás cuentan contigo, y también evita que las caminatas se vuelvan monótonas.
- **Establecer recordatorios.** Decide cuándo caminar durante el día y establece recordatorios. Es fácil olvidarse de tomar un descanso cuando te pones a trabajar.
- **Diversifica tu rutina.** Cambie sus rutas de caminata para evitar el aburrimiento, o intente caminar a diferentes velocidades a lo largo de su caminata.
- **Escucha a tu cuerpo.** No tengas miedo de tomarte un tiempo libre o modificar tu rutina. Presta atención a las señales de tu cuerpo y cuídate para que puedas mantener tu nueva rutina.

La clave es hacer que el movimiento sea una parte regular de tu día, incluso si se trata de una caminata de cinco minutos. Hable con su médico y analice lo que funciona mejor para usted para obtener más información sobre cómo crear una rutina activa.

# Preparándose para la temporada de presentación de impuestos

La temporada de impuestos está aquí, así que si aún no lo has hecho, es hora de recopilar toda la información adecuada que necesitas para presentar tus declaraciones de impuestos de 2024.

La fecha límite para presentar la declaración de impuestos federales es el martes 15 de abril de 2025.

Sin embargo, debido a la ayuda federal por desastres, millones de estadounidenses tienen extensiones este año. Los contribuyentes en Alabama, Florida, Georgia, Carolina del Norte y Carolina del Sur, y partes de Alaska, Nuevo México, Tennessee, Virginia y Virginia Occidental tienen hasta el 1 de mayo para presentar sus declaraciones y pagar impuestos. El IRS también extendió la fecha límite hasta el

15 de octubre para las víctimas de incendios forestales en California.

Muchas personas optan por presentar sus declaraciones de impuestos electrónicamente. Esto se puede hacer de varias maneras, como utilizando un software de preparación de impuestos o consultando a un profesional de impuestos. Si presenta la declaración con un formulario en papel, hay ciertos documentos que debe incluir. La documentación necesaria puede variar en función de su situación laboral durante el último año. Si tiene preguntas sobre su situación de declaración de impuestos, consulte con un profesional de impuestos.

# Receta del mes

## Pollo Asado con Aguacate y Pilaf de Quinoa

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes

- 2 cucharadas jugo de limón fresco o embotellado
- ¼ taza albahaca fresca
- ¾ cucharadita pimienta negra molida (será dividida)
- 1 aguacate (cortado en trozos)
- 1 cucharada aceite oliva (será dividida)
- ¼ cucharadita sal
- 2 pechugas de pollo pequeñas, sin piel y deshuesadas
- 1 pimiento rojo grande
- ½ cebolla mediana (picada)
- 1 clavo ajo (picado)
- 3 tazas agua
- 3 cucharaditas caldo de pollo sin sodio
- 1 ½ tazas quinoa roja (sin cocinar y seca)

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	460
Grasa total	16 g
Proteína	28 g
Sodio	240 mg
Carbohidratos	54 g
Fibra dietética	7 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate

### Preparación

1. Caliente la parrilla.
2. Pele y corte el aguacate en trozos; colóquelo en un recipiente mediano.
3. Mezcle el jugo de limón, la albahaca, y ½ cucharadita de pimienta negra. Rocíe esta mezcla sobre los trozos de aguacate, revuélvala y déjelo de un lado.
4. Corte las pechugas de pollo en mitades transversalmente.
5. Mezcle ½ cucharada de aceite de oliva, sal, y lo que sobre de la pimienta. Aplique esta mezcla al pollo y al pimiento rojo con una brocha.
6. Ase el pollo y el pimiento hasta que estén listos. Ponga las pechugas de pollo de un lado y corte el pimiento en tiras.
7. Mientras el pollo y el pimiento se estén asando, caliente el resto del aceite de oliva en una sartén grande, agregue el ajo y cebolla, cocinándolos hasta que estén tiernos, cerca de 5 minutos.
8. Agregue el agua, caldo y quinoa a la sartén; lleve a punto de ebullición y cúbrala. Reduzca el calor y deje que se cocine hasta que se consuma el líquido y la quinoa quede cocinada (alrededor de 15 a 20 minutos)
9. Coloque la pilaf de quinoa en un recipiente grande y añada el pollo, el pimiento rojo y los aguacates. Revuelva con cuidado.

# MOMENTO DE SALUD MENTAL

MARZO 2025



## La conexión entre la dieta y la salud mental

Una buena nutrición es esencial no solo para la salud física, sino también para el bienestar mental.

Los alimentos que consume influyen profundamente en su estado de ánimo, función cognitiva y capacidad para manejar el estrés. Una dieta saludable y bien equilibrada puede ayudarte a pensar con claridad y a estar más alerta. También puede mejorar la concentración y la capacidad de atención. Así como los alimentos pueden afectar la salud mental, su bienestar mental puede afectar los tipos de alimentos que consume.

Embarcarse en un viaje hacia una dieta saludable y equilibrada comienza con pasos simples pero impactantes. Estas son algunas formas de empoderarte para hacer cambios dietéticos sostenibles que pueden beneficiar tu salud mental:

- **Sé cuidadoso con tus comidas.** Comience por planificar sus comidas con anticipación. Incorpora diversos alimentos ricos en las vitaminas y minerales que tu mente necesita, como ácidos grasos omega-3, antioxidantes, ácido fólico, vitamina D y magnesio.
- **Cambia los alimentos procesados por alimentos integrales.** Trate de incluir más alimentos integrales, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos suelen ser más densos en nutrientes en comparación con los alimentos procesados.

- **Mantente hidratado.** Bebe mucha agua a lo largo del día. La hidratación adecuada es esencial para la salud en general y puede influir en el estado de ánimo y la función cognitiva.
- **Escucha a tu cuerpo.** Presta atención a cómo te hacen sentir los diferentes alimentos. Lleva un diario de alimentos para llevar un registro de lo que comes y cómo te sientes después. Esto puede ayudarte a identificar los alimentos que mejoran tu estado de ánimo y tus niveles de energía.

Los alimentos que consume pueden afectar significativamente su salud mental y su estado emocional.

Comer una dieta rica en nutrientes, baja en azúcar procesada y grasas saturadas puede aumentar su concentración, mejorar su función cognitiva y disminuir el riesgo de enfermedades mentales.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, por lo que es un buen momento para asegurarse de que está comiendo bien para su cuerpo y mente. Para obtener más orientación o apoyo nutricional, comuníquese con un dietista registrado.

## Los beneficios de la terapia de conversación

La terapia de conversación, también conocida como asesoramiento, puede ser una herramienta poderosa para manejar los desafíos mentales y emocionales que puede encontrar en la vida. Las personas buscan terapia por una variedad de razones, ya sea para navegar por la pérdida de un ser querido o simplemente para manejar los factores estresantes diarios.

Hablar con un profesional imparcial sobre los problemas de salud mental o los factores estresantes puede ayudarte a superar tus problemas, encontrar soluciones y aprender a lidiar con la angustia. La terapia conversacional ofrece varios beneficios, entre ellos los siguientes:

- **Tratamiento para las afecciones de salud mental:** se ha demostrado que la terapia de conversación es un tratamiento eficaz para diversas afecciones de salud mental (por ejemplo, depresión, ansiedad, fobias y adicciones), así como para traumas pasados o presentes.
- **Apoyo emocional:** la terapia ofrece un espacio seguro para hablar sobre los problemas emocionales con un profesional de confianza que puede ayudarlo a superar los sentimientos difíciles.
- **Estrategias de afrontamiento saludables:** un terapeuta puede enseñar estrategias de

afrontamiento eficaces para el estrés y la angustia emocional.

- **Mejora de las relaciones:** en la terapia, se pueden superar los desafíos de las relaciones. También puedes aprender a mejorar tu comunicación.
- **Crecimiento personal:** la terapia le ayuda a reconocer patrones de pensamientos o comportamientos negativos o inútiles, lo que le permite hacer cambios positivos y facilita el crecimiento personal y la curación.
- **Manejo del estrés:** el estrés puede provenir de la vida cotidiana, como en el trabajo, o de eventos importantes de la vida y transiciones importantes como el divorcio o la muerte de un ser querido. Un terapeuta puede ayudarte a navegar estos tiempos difíciles y proporcionarte una salida para expresar tus pensamientos y sentimientos.

Si bien la terapia de conversación ciertamente puede aliviar los síntomas de tales afecciones y ayudar con la angustia emocional, está bien probar la terapia en cualquier momento. Ver a un terapeuta antes de necesitar apoyo mental o emocional podría hacer que sea más fácil lidiar con situaciones difíciles que puedan surgir en el futuro.

Comuníquese con un profesional de la salud mental para obtener más orientación.

