



MARZO DEL 2023

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, por lo que es un buen momento para que evalúe su nutrición y se asegure de que esté cuidando bien de su cuerpo y mente.

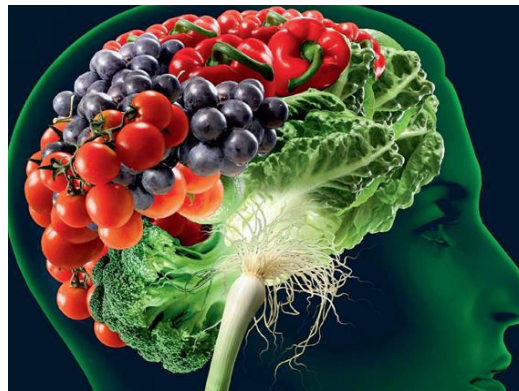
Cómo mejorar la salud mental con la nutrición

Algunas personas que controlan afecciones de salud mental pueden recurrir a los alimentos para calmarse o encontrar apoyo emocional; otras pueden evitar o limitar la ingesta de alimentos. Estas opciones pueden crear molestias para el cerebro y exacerbar los sentimientos preexistentes. Afortunadamente, el aumento de la tensión mental se puede remediar haciendo elecciones de alimentos diferentes y más saludables. Una mente y un cuerpo sanos son elementos esenciales para afrontar problemas de salud mental u otras afecciones relacionadas.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU., solo 1 de cada 10 adultos ingiere la cantidad recomendada de frutas o verduras, por lo que es posible que usted deba esforzarse por comer más de esos grupos de alimentos

esenciales. Independientemente de si está luchando contra una afección de salud mental, las frutas y verduras son cruciales para mantener una buena salud. Además, los expertos en salud recomiendan incorporar lo siguiente en su dieta para ayudar a mejorar la salud mental:

- Alimentos fermentados como kimchi, miso, kombucha, kéfir y yogur



- Ácidos grasos Omega-3, incluido el salmón, semillas de lino, semillas de chía, nueces, aguacate y aceite de oliva)
- Especies como cúrcuma, orégano, romero, jengibre y ajo)
- Tés verdes, de manzanilla y de hierbas
- Vitamina D, que se encuentra en la leche fortificada, los huevos, los champiñones y el salmón

Consejos para cocinar sano

La manera en que cocina su comida puede suponer una gran diferencia en su valor nutricional.

- Use la grasa, el azúcar y la sal con moderación cuando prepare comidas. No tiene que omitir toda la grasa, el azúcar y la sal, solo limite la cantidad que usa.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias y otros condimentos bajos en grasas en lugar de usar abundante caldo o salsas. Pruebe diferentes condimentos para encontrar las combinaciones únicas que usted y su familia disfrutan.
- Opte por postre casero para ahorrar dinero y hacerlo más sano. Cuando usted hornea, puede usar sustitutos del azúcar y otros trucos para hacerlo más nutritivo.
- Retire la piel de la carne de las aves de corral antes de cocinarla para bajar el contenido graso.

Proteja su visión

Si sus ojos se sienten sanos, es fácil suponer que están sanos. Sin embargo, muchas enfermedades oculares no tienen signos de advertencia. Además, su riesgo de padecer algunas enfermedades oculares aumenta con la edad. Afortunadamente, la detección temprana y el tratamiento oportuno pueden ser exitosos y rentables a largo plazo.

Estas son formas prácticas en las que puede proteger su visión:

- **Realícese un examen regular.** Los exámenes de la vista completos consisten en pruebas diseñadas para evaluar la visión y verificar si hay enfermedades oculares.
- **Use gafas de protección.** Cuando practique deportes o realice una tarea que requiera el uso de gafas, use lentes o gafas de protección para evitar lesiones en los ojos.
- **Póngase sus gafas de sol.** Usar gafas de sol protege la vista de los rayos solares dañinos. ¡No olvide ponérselas mientras permanece al aire libre!
- **No fume.** Fumar puede contribuir a una gran cantidad de enfermedades oculares irreversibles, de manera que deje de fumar o evite el hábito para proteger sus ojos.
- **Descanse la vista.** Mirar fijamente la pantalla de una computadora durante mucho tiempo puede causar cansancio ocular acompañado de dolor. Siempre que sea posible, intente dejar de mirar la pantalla por un intervalo breve, o considere el uso de gafas con filtro de luz azul.

Si tiene inquietudes sobre su visión, hable con un profesional de atención oftalmológica.



Saludable y nutritivo

Aumento de la absorción de nutrientes

¿Sabía que algunos nutrientes no se absorben de forma óptima si los come solos? En su lugar, deben combinarse con otros nutrientes para que su cuerpo obtenga el máximo valor de ellos. Afortunadamente, eso es tan simple como comer ciertas combinaciones de alimentos juntos.

Los nutricionistas recomiendan las siguientes combinaciones de alimentos comunes para contribuir a la mejor absorción de nutrientes:

- **Frijoles y arroz:** los frijoles y los garbanzos están repletos de proteínas y fibra, que pueden equilibrar los almidones como el arroz. Cuando se comen juntos, pueden ayudar a prevenir picos de azúcar en la sangre y choques energéticos.
- **Verduras de hoja y aguacate:** las grasas saludables (p. ej., de aguacate, aceite de oliva y salmón) pueden aumentar la absorción de carotenoides en las plantas. Estos nutrientes son esenciales para la salud de los ojos, la piel y el sistema inmunitario. Las grasas saludables son una excelente forma de condimentar ensaladas y obtener nutrientes esenciales.
- **Cítricos y té verde:** el té verde es rico en galato de epigallocatequina (epigallocatechin gallate, EGCG), que se asocia con un aumento del metabolismo y una reducción de la inflamación. Cuando se combina con cítricos, como naranja o limón, el cuerpo puede absorber mejor el EGCG.
- **Pescado y brócoli:** la vitamina D y el calcio son buenos para los huesos, pero son incluso más fuertes juntos. Considere la posibilidad de acompañar el brócoli rico en calcio con pescado rico en vitamina D, como salmón o atún.

10 alimentos que estimulan la salud ocular



Brócoli



Coles de Bruselas



Verduras de hojas verde oscuro



Huevos



Carnes magras y de ave



Pimientos rojos



Salmón



Calabaza



Batatas



Semillas de girasol