



Vivir bien, trabajar bien

Boletín de beneficios de salud para empleados. Diciembre de 2019

Escuelas Públicas de Perth Amboy

Haga un balance para el 2020

Consejo oportuno:

¡Asegúrese de que sus luces navideñas sean seguras! Deseche las luces que tengan cables o enchufes dañados. Si compra luces nuevas, confirme si son seguras para usar en interiores o exteriores. Utilice una escalera de materiales no conductores, como madera o fibra de vidrio, para reducir el riesgo de electrocución.

Brought to you by
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

Su salud es fundamental y vale la pena pensar en ella, ya que el nuevo año y el cambio de década se encuentran a la vuelta de la esquina. Las fiestas suponen a menudo un momento para darse el gusto y no pensar en la salud, pero al final de la temporada, muchas personas se sienten fuera de forma y poco saludables. Por lo tanto, haga un balance y planifique para que esté más saludable y mejor en el año 2020. Tenga en cuenta lo siguiente:

- **Comience el 2020 con una consulta a su médico.** Una revisión médica anual puede servir para hacer un seguimiento de las mediciones de rutina, como la estatura, el peso y la presión arterial, pero también puede ayudar a detectar cambios e identificar riesgos de enfermedades crónicas que pueda tener.
- **Realice actividad física periódicamente.** No se sienta intimidado; ¡afíliase a un gimnasio! La mayoría de los gimnasios ofrece acceso a una gran cantidad de aparatos. El plan de descuentos [GlobalFit](#) de Aetna podría ayudarle a ahorrar en las cuotas de afiliación. O bien, comprométase a caminar 30 minutos todos los días para realizar un buen entrenamiento cardiovascular.



- **Incorpore más alimentos saludables a su dieta.** Puede resultar difícil introducir precipitadamente nuevos hábitos alimentarios, pero incorporar lentamente frutas, verduras y carnes como pescado o pollo a su dieta puede ayudarle a mantener un peso saludable.
- **Medita, relájese, sea consciente.** La salud mental es tan importante como la salud física. Busque actividades que le ayuden a [eliminar el estrés](#), como una clase de arte, un deporte organizado o la lectura.
- **Elabore un plan mensual:** ¡actúe!
Semana 1: elabore un plan de bienestar; ¿qué desea mejorar?
Semana 2: ¡comience el plan y sígalo!
Semana 3: busque mejorar; ¿necesita ajustar algo?
Semana 4: ¡termine el mes fuerte!
Semana 5: reflexione... ¿logró su meta? ¿Qué funcionará mejor para el plan del próximo mes?

¡Comience el 2020 con el pie derecho!

Consejos para cuidar la alimentación durante las fiestas

Durante esta época, tenemos tantas reuniones sociales que puede resultar difícil consumir buenas comidas y bebidas. Ya sea que esté a dieta o que trate de mantener su estilo de vida saludable, no tema: puede sobrevivir a las fiestas y despertarse el 1 de enero sin sentir remordimiento o culpa. Pruebe los siguientes consejos y mire este breve [video](#) para motivarse:

- **No vaya a una fiesta hambriento:** coma antes de asistir a una fiesta para no llegar con el estómago vacío y devorar todo lo que tenga a la vista.
- **Coma despacio:** sea consciente de cada bocado. Su cuerpo tarda 20 minutos en darse cuenta de que está lleno.
- **Tómese su tiempo cuando beba:** el alcohol puede ser peligroso en las fiestas, ya que su abuso no solo puede resultar vergonzoso, sino también hacerle ganar peso.
- **Haga de la socialización su principal prioridad:** si se distrae con la conversación, estará ocupado y será menos probable que se entregue a la comida o a las bebidas.
- **No se sienta presionado a comer las sobras:** si tiene muchas sobras después de dar una fiesta, no sienta que tiene que comerlas solo porque no quiere que se desperdicien.



Receta saludable

Estofado de calabaza al *curry*

Ingredientes

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla (picada)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 tallo de apio (picado)
- ½ cda. de canela molida
- 1 calabacín grande (picado)
- 2 cdas. de curry en polvo
- 3 tazas de calabaza (picada)
- 1 lata de 14,5 onzas de tomates con bajo contenido de sodio (en cubos)
- 1 lata de 14,5 onzas de garbanzos con bajo contenido de sodio (escurridos y enjuagados)

Indicaciones

1. Caliente el aceite de cocina en una olla grande sobre la estufa a fuego medio; agregue la cebolla, el ajo y el apio, y cocine por unos 10 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue el calabacín y el curry en polvo; cocine durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue la calabaza, los tomates y los garbanzos, y tape la olla; continúe cocinando durante unos 10 minutos.
4. Sirva con arroz integral cocido.

Rinde 4 porciones

Celebraciones nacionales relacionadas con la salud

Diciembre

Día Mundial de la Lucha contra el Sida

Campaña Mundial contra el Sida
worldaidsday.org

Enero

Mes de Concientización sobre el Cáncer de Cuello Uterino

Coalición Nacional del Cáncer de Cuello Uterino (EE. UU.)
nccc-online.org

Mes Nacional de Acción del Radón

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos
epa.gov

Mes Nacional de Concientización sobre el Glaucoma

Instituto Nacional del Ojo (EE. UU.)
nei.gov