JUNIO DE 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by **Brady, Chapman, Holland & Associates**

## Consejos de Seguridad para Hacer Ejercicio al Aire Libre

A medida que avanzamos hacia el verano, muchos querrán hacer ejercicio al aire libre para mantenerse activos y tomar un poco de aire fresco. Esa es una gran noticia, ya que los expertos en salud recomiendan al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana. Además, mover su entrenamiento al aire libre puede mejorar su estado de ánimo y mejorar su concentración.

> **La Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos informa que caminar es el tipo de ejercicio más popular.**

Los senderos, parques de ejercicios, campos deportivos y escaleras brindan infinitas oportunidades para cambiar su entrenamiento. Sin embargo, hacer ejercicio en climas cálidos y húmedos puede poner estrés adicional en su cuerpo, así que considere los siguientes consejos para hacer ejercicio al aire libre de manera segura:

- **Evite la parte más calurosa del día.** Si es posible, planifique su entrenamiento antes de las 10 a.m. o después de las 3 p.m. para esquivar los fuertes rayos del sol.
- **Use ropa de colores claros.** Los colores oscuros absorben el calor, mientras que los colores claros reflejan el sol. La ropa ligera y holgada ayudará a  que el aire circule y te mantendrá fresco.
- **Aplique protector solar.** Elija un protector solar de amplio espectro que sea de al menos 30 SPF. Vuelva a aplicar cada dos horas, incluso si la etiqueta dice que es resistente al sudor. Usar un sombrero de ala ancha también puede proteger su cara del sol.
- **Manténgase hidratado con agua.** Beba agua antes de salir y trate de tomar sorbos cada 15 minutos durante su entrenamiento, ya sea que tenga sed o no.
- **Reponga sus electrolitos.** En lugar de tomar una bebida deportiva después de un entrenamiento, considere reemplazar sus electrolitos con alimentos como semillas de chía, col rizada, coco o frutas y verduras.
- **Escucha a tu cuerpo.** Si se siente mareado, débil o con náuseas, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Siéntese a la sombra y beba agua hasta que se sienta mejor.

Es posible que su cuerpo necesite adaptarse a los entrenamientos al aire libre, así que siga su ejemplo y aumente gradualmente el ritmo o la intensidad. Como siempre, hable con su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.

# Cómo la Nutrición Afecta el Cerebro

La nutrición juega un papel crítico en la función cerebral, ya que el cerebro es uno de los órganos metabólicamente más activos del cuerpo. El cerebro requiere un suministro constante de nutrientes para mantener su integridad estructural y funcional, y una deficiencia en cualquiera de estos nutrientes puede afectar significativamente la salud del cerebro.

Se ha demostrado que ciertos nutrientes tienen un impacto positivo en la función cerebral. Por ejemplo, se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los pescados grasos (por ejemplo, el salmón y el atún), las nueces y las semillas mejoran la función cognitiva, la memoria y el estado de ánimo. Las vitaminas B en las verduras de hoja verde, las legumbres y los granos enteros son importantes para producir neurotransmisores que regulan el estado de ánimo y el comportamiento. Los antioxidantes, que se encuentran en frutas y verduras coloridas, protegen el cerebro del estrés oxidativo y la inflamación. En general, una dieta bien balanceada rica en nutrientes y baja en alimentos procesados y azúcar es esencial para una salud y función cerebral óptima.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre la salud del cerebro.

## Alimentos para el Cerebro que te Ayudan a Concentrarte

**Pescados Grasos**

**Verdura de Hoja Verde**

**Bayas**

**Chiflado**

**Té Verde**

# Beneficios para la Salud de la Jardinería

A medida que entramos en la temporada de crecimiento, la jardinería es una excelente manera de pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades cuentan actividades como rastrillar y cortar el césped como ejercicio ligero a moderado, mientras que palear, cavar y cortar madera se consideran ejercicios vigorosos. Además de la actividad física, considere estos beneficios para la salud de la jardinería:

- Aumento de los niveles de vitamina D esenciales para las funciones corporales
- Aumento de la autoestima
- Mejora del estado de ánimo
- Reducción del estrés y la ansiedad

Su médico puede proporcionarle consejos adicionales para el manejo del bienestar.

# Pimientos Rellenos

Rinde: 1 porción

**Ingredientes**

½ taza de leche baja en grasa
¼ taza de yogur griego sin grasa
2 cucharaditas de miel
¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de extracto de vainilla
½ taza de copos de avena cruda
¼ taza de frambuesas, arándanos o fresas congelados

**Preparación**

1) Combine la leche, el yogur griego, el azúcar, la canela y el extracto de vainilla en un recipiente o frasco con tapa.
2) Añadir la avena y mezclar bien.
3) Doblar suavemente las bayas.
4) Cubra y refrigere durante 8 horas o durante la noche.
5) Disfrute del frío o el calor como desee.

**Información nutricional (por porción)**

| | |
|---|---|
| Calorías totals | 311 |
| Grasa total | 4 g |
| Proteína | 17 g |
| Sodio | 86 mg |
| Carbohidratos | 53 g |
| Fibra dietética | 9 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Azúcar total | 21 g |

*Fuente: MyPlate*

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES
When it Matters.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2023 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.