MARZO 2024

Viva Bien, Trabaje Bien

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

Comprender la salud de los riñones

Marzo es el Mes Nacional del Riñón, por lo que es un buen momento para hacerse cargo de su salud al reducir sus posibilidades de desarrollar enfermedad renal. Los riñones filtran la sangre para eliminar los desechos y el exceso de agua para crear orina. También producen hormonas vitales que producen glóbulos rojos, promueven la salud ósea y regulan la presión arterial. Como tal, los riñones juegan un papel vital en su cuerpo.

> La Fundación Nacional del Riñón informa que 1 de cada 3 adultos está en riesgo de sufrir una enfermedad renal potencialmente mortal, pero la mayoría ni siquiera lo sabe.

Factores de riesgo

La enfermedad renal es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Hoy en día, el 15% de los estadounidenses se ven afectados por una enfermedad renal, y la mayoría no tendrá síntomas a menos que sus riñones fallen. Existen numerosos signos físicos de enfermedad renal, pero la mayoría de las personas los atribuyen a otras afecciones. Si tiene uno de estos factores de riesgo, puede estar en riesgo de enfermedad renal:

- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Exceso de peso
- Antecedentes familiares de enfermedad renal

Consejos para un estilo de vida apto para los riñones

Sus riñones trabajan duro para usted, por lo que cuidarlos bien es esencial. Ten en cuenta estos consejos:

- **Hágase la prueba.** Las pruebas de detección periódicas de daño o enfermedad renal pueden permitirle realizar un seguimiento de la salud de su riñón y ayudar a prevenir daños futuros.
- **Reducir el consumo de medicamentos de venta libre.** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (por ejemplo, ibuprofeno) pueden causar daño renal si se toman regularmente, así que nunca exceda la dosis recomendada.
- **Haz ejercicio regularmente.** El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y mejorar la salud del corazón, ambos factores críticos para prevenir el daño renal. Concéntrese en estar activo durante al menos 30 minutos al día.
- **Lleva una dieta saludable.** Los estudios revelan que comer cereales integrales, frutos secos, frutas y verduras es una de las mejores maneras de mantener los riñones sanos. Una dieta basada en plantas también puede ayudar a prevenir y tratar la enfermedad renal.
- **Beba mucho líquido.** El agua ayuda a eliminar el sodio y las toxinas de los riñones. Se recomienda que los hombres tomen alrededor de 15.5 tazas de líquidos cada día, y las mujeres necesitan alrededor de 11.5 tazas.

Comunícate con tu médico para obtener más información sobre la salud renal y los signos de advertencia de la enfermedad renal.

Funciones importantes de la proteína

Las proteínas están formadas por muchos componentes básicos llamados aminoácidos y son fundamentales para el buen funcionamiento del cuerpo y la buena salud. Reconocer la importancia multifacética de las proteínas subraya la necesidad de incorporar fuentes de proteínas en su dieta para mantener una salud y una función óptimas en varios sistemas corporales.

La proteína juega un papel crucial en las siguientes funciones corporales:

- **Crecimiento y mantenimiento**: las proteínas son fundamentales en la regeneración y reparación de los tejidos de órganos y músculos.
- **Comunicación**: algunas proteínas son hormonas y actúan como mensajeros químicos entre células, tejidos y órganos.
- **Almacenamiento y transporte**: algunas proteínas transportan nutrientes (por ejemplo, vitaminas y minerales), colesterol y oxígeno por todo el cuerpo, mientras que otras los almacenan.
- **Equilibrio de líquidos**: las proteínas de la sangre mantienen el equilibrio de líquidos entre la sangre y los tejidos circundantes.
- **Salud inmunitaria**: los anticuerpos y otros componentes del sistema inmunitario son proteínas que combaten infecciones y enfermedades.

En conjunto, estas funciones hacen de la proteína uno de los nutrientes más importantes para su cuerpo. Hable con su médico si tiene alguna pregunta

Alimentos ricos en proteínas

Huevos | Requesón | Frutos secos y semillas | Productos lácteos | Carne magra | Marisco

Preparación para la temporada de presentación de impuestos

La temporada de impuestos está aquí, así que si aún no lo ha hecho, es hora de reunir toda la información adecuada que necesita para presentar sus declaraciones de impuestos de 2023. La fecha límite para la presentación de impuestos federales es el 15 de abril de 2024. 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 un formulario en papel, hay ciertos documentos que debe asegurarse de incluir.

La documentación necesaria para su declaración de impuestos puede variar según su situación laboral durante el año pasado. Es fundamental consultar con un profesional de impuestos si tiene preguntas específicas sobre su situación de declaración de impuestos.

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. © 2024 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Muffin Inglés Pizza Vegetariana

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de brócoli (cocido y picado)

4 muffins ingleses

1 taza de salsa para pizza

½ taza de queso mozzarella semidescremado (rallado)

4 cucharadas de zanahoria (rallada)

1 cucharadita. Queso parmesano (rallado)

Preparación

1) Ponga el brócoli picado en una cacerola con agua y cocine a fuego medio hasta que esté tierno.
2) Escurre el agua de la cacerola. Deja que el brócoli se enfríe.
3) Corta los cuatro muffins ingleses por la mitad. Tostar todas las mitades de muffins.
4) Vierta 2 cucharadas de salsa para pizza sobre cada mitad de muffin inglés.
5) Espolvorea 1 cucharada de queso mozzarella rallado en cada mitad.
6) Ponga 2 cucharadas de brócoli y 1 cucharadita de zanahorias ralladas en cada mitad.
7) Espolvorea cada mitad con 1 cucharadita de queso parmesano rallado.
8) Tostar las mitades de muffins ingleses en un horno tostador durante 2 minutos hasta que el queso se derrita.

Información nutricional
(por porción)

Calorías totals	220
Grasa total	5 g
Proteína	11 g
Sodio	576 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	5 g
Saturated fat	2 g
Total sugars	5 g

Fuente: MyPlate