

WELLNESS MINUTE

febrero 2023



LA CONEXIÓN
INTESTINO-CORAZÓN

5 ALIMENTOS QUE
AUMENTAN LA ENERGÍA

RECETA DEL MES

¿ES EL CARDIO EL MEJOR
EJERCICIO PARA LA SALUD DEL CORAZÓN?

LA CONEXIÓN INTestino-CORAZÓN

La mayoría de la gente sabe que la hipertensión, el colesterol alto y el tabaquismo aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. ¿Pero sabías que la salud intestinal también es un factor importante?

La microbiota intestinal, que es el conjunto de microbios que viven en el estómago y los intestinos, desempeña un papel fundamental en la salud del corazón.

Una de las formas de evaluar el riesgo de infarto es analizar el endurecimiento de las arterias. Sin embargo, el endurecimiento de las arterias no está asociado a otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca como el tabaquismo o el colesterol alto. En cambio, está relacionado con la inflamación. Curiosamente, los microbios del intestino desempeñan un papel importante en la prevención de las enfermedades crónicas relacionadas con la inflamación.

La buena noticia es que se puede reducir la inflamación con el estilo de vida y la dieta. Los alimentos que elegimos comer pueden aumentarla o reducirla.

ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA INFLAMACIÓN:

- El azúcar, que no sólo está en los dulces y las bebidas azucaradas, sino que también se añade a muchos alimentos procesados
- Los carbohidratos refinados, como pan dulce, el pan blanco, las galletas, los cereales, el arroz blanco, los chips, etc.
- Las papas fritas y otros alimentos fritos
- Carnes procesadas, como las salchichas y los perritos calientes
- Aceites refinados como la margarina, la manteca vegetal y muchos aceites vegetales y de semillas

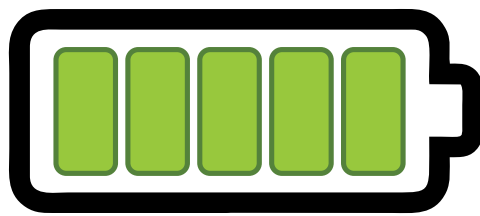
EN SU LUGAR, HAY QUE COMER GRAN CANTIDAD DE ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS COMO ESTOS:

- Verduras de hoja verde, como las espinacas, la col rizada, las acelgas, la rúcula, la lechuga y otras
- Alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, legumbres y granos integrales
- Frutas con alto contenido en antioxidantes, como bayas, manzanas, cerezas, naranjas, ciruelas y tomates
- Alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 como el salmón salvaje, la caballa, las sardinas, las anchoas, las semillas de linaza, las semillas de chía, las nueces, la soja, las semillas de cáñamo, los huevos enriquecidos con Omega-3, o los suplementos de aceite de pescado
- Otras grasas saludables como el aceite de oliva, los frutos secos, las semillas y el aguacate

Comer alimentos integrales como estos ayudará a reducir la inflamación al aumentar la diversidad de bacterias en el intestino. ¡Una microbiota equilibrada y diversa es la clave de la buena salud!

Referencia

<https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/healthy-living/gut-health-bacteria-heart-disease-smoking-high-cholesterol-probiotic-food->



5 ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA ENERGÍA

¿Te cuesta mantener la concentración y la productividad a lo largo del día? Es posible que los alimentos que consumes sean un factor a considerar. El azúcar, los carbohidratos refinados y los alimentos procesados proporcionan energía rápida, pero te roban la energía a largo plazo. Intenta cambiar a alimentos que proporcionen energía sostenida.

AQUÍ TIENES CINCO ALIMENTOS QUE AUMENTAN LA ENERGÍA:

1. **Plátanos** – Son una excelente fuente de carbohidratos complejos, potasio y vitamina B6.
2. **Pescado graso** – Aporta proteínas, grasas saludables y vitaminas del grupo B.
3. **Arroz integral** – A diferencia del arroz blanco que ha sido procesado, el arroz integral conserva más nutrientes en forma de fibra y manganeso, que ayuda a descomponer las proteínas y los carbohidratos y a generar energía.
4. **Camote** – La fibra y los carbohidratos complejos permiten que el cuerpo los digiera a un ritmo más lento proporcionando un flujo constante de energía.
5. **Huevos** – Son un alimento perfecto para el desayuno, ya que no producen un aumento de azúcar en sangre y son una buena fuente de proteínas y grasas saludables. ¡No es necesario evitar la yema!



Referencia

<https://www.healthline.com/nutrition/energy-boosting-foods#section7>

Tarta de frambuesa y chocolate

Comer sano no significa que tengas que privarte de los dulces. Aquí tienes un dulce para San Valentín que es vegano, sin gluten y paleo.

Ingredientes de la corteza:

- 1.5 tazas de harina de almendra
- ¼ de taza de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ de taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharada de miel de maple puro
- Una pizca de sal

Ingredientes del relleno:

- ½ taza de leche de coco entera en lata
- 6 oz. de chocolate agri dulce, finamente picado
- ¼ de taza de frambuesa en conserva, 100% fruta
- 2 tazas de frambuesas frescas

Preparación:

1. Engrasar ligeramente un molde de 9 pulgadas con aceite de coco (opcional: utilizar un molde de tarta con fondo desmontable).
2. En un bol, combinar todos los ingredientes de la corteza y mezclar. Presionar uniformemente en el molde preparado y reservar.
3. Colocar el chocolate finamente picado en un bol grande. En una cacerola pequeña, poner la leche de coco a hervir. Verter la leche de coco caliente sobre el chocolate y dejar reposar un minuto, luego remover hasta que esté suave y cremoso. Incorporar las conservas de frambuesa. Verter el relleno en la corteza preparada.
4. Adornar la parte superior con frambuesas.
5. Colocar la tarta en el refrigerador para que se asiente y se enfríe completamente, unas 1-2 horas. Cortar y servir.
6. Guardar las sobras en un recipiente hermético en la nevera.

Source:
<https://www.bakerita.com/no-bake-raspberry-chocolate-tart-paleo-vegan-gf/>



¿ES CARDIO EL MEJOR EJERCICIO PARA LA SALUD DEL CORAZÓN?

Solemos pensar que el cardio es el mejor ejercicio para prevenir las enfermedades del corazón. Sin embargo, todos los tipos de ejercicio desempeñan un papel importante.

- 1. El ejercicio cardiovascular o aeróbico acelera** el ritmo del corazón, lo que puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca y mejorar el estado cardiovascular general. Algunos ejemplos de ejercicios cardiovasculares son correr, caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta, jugar al tenis, bailar y saltar a la cuerda.
- 2. El entrenamiento de resistencia o de fuerza** tiene un efecto más específico sobre la composición corporal, lo que significa que puede reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular. Un porcentaje elevado de grasa corporal, especialmente de grasa abdominal, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Un perímetro de cintura de más de 40 pulgadas en los hombres y de más de 35 pulgadas en las mujeres, está relacionado con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y diabetes de tipo 2. Algunos ejemplos de entrenamiento de fuerza son el entrenamiento con máquinas o con pesas libres, el uso de bandas de resistencia o la realización de ejercicios con el peso del cuerpo, como sentadillas, zancadas, planchas, etc.
- 3. Los estiramientos y los ejercicios que favorecen la flexibilidad y el equilibrio** también son importantes. Aunque no contribuyen directamente a la salud del corazón, benefician al sistema musculoesquelético, lo que le permite evitar el dolor en las articulaciones y mantener la estabilidad. Esto es lo que nos permite realizar los otros tipos de ejercicio. En otras palabras, una lesión articular o muscular puede impedirnos hacer cualquier ejercicio. El Tai Chi y el yoga son ejemplos de ejercicios de estiramiento, así como los estiramientos básicos como el estiramiento de los isquiotibiales, el estiramiento de los hombros, el estiramiento de las pantorrillas y otros.

Ahora que ya conoces la importancia de los tres tipos de ejercicio, aquí tienes las pautas sobre la cantidad que debes realizar de cada uno de ellos:

- Cardio: Lo ideal son 30 minutos al día, 5 días a la semana, o un total de 150 minutos a la semana
- Entrenamiento de fuerza: Al menos dos veces por semana en dos días no consecutivos
- Estiramientos: Todos los días, antes y después de otros ejercicios

https://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy_heart/move_more/three-kinds-of-exercise-that-boost-heart-health

¡Su Programa de Asistencia al Empleado Puede Ayudar!

Ansiedad • Estrés • Depresión • Asesoría Financiera
Servicios Legales • Apoyo Para Padres • Luto • Trauma
Desafíos Familiares • Uso de Sustancias

800-324-4327

Español: 800-324-2490

www.4eap.com

Sin costo y confidencial



**Acceso a Consejeros
de Crisis 24/7**