



Occidental College Boletín de bienestar

Abril de 2020



Por qué el cuidado personal no es egoísta

Durante este tiempo difícil, con las crecientes presiones de la vida y el lugar de trabajo, es aún más importante para nuestro cuidado personal. ¿Qué es el cuidado propio? Si bien puede sonar contradictorio, practicar el cuidado personal es una de las cosas más desinteresadas que puedes hacer. Cuando te tomas un tiempo para ti, revitaliza tu vida para que puedas ser la mejor versión de ti mismo para los demás. El cuidado personal es fundamental para nuestro bienestar físico, emocional y mental, y significa prestar atención y apoyar su propia salud física y mental.

Cinco maneras de practicar cuidado personal

1. **Ejercicio.** La actividad física reduce el estrés, aumenta el estado de ánimo, eleva la energía, ejercita el corazón y mejora la circulación, entre innumerables otros beneficios.
2. **Practica la autocompasión.** Ser amable con usted mismo es la base del cuidado propio. La autocompasión significa apagar la voz crítica e interior y permitirse el tiempo para el cuidado personal.
3. **Duerme lo suficiente y come bien.** Nutrir su cuerpo con un descanso adecuado y una dieta saludable son factores cruciales para sentir y funcionar en su pico. Nadie puede prosperar a largo plazo con un sueño mínimo ni comida rápida.
4. **Calma tu mente.** Incluso si es sólo por cinco minutos cada día, participar en la meditación, la atención plena, o prácticas de yoga puede ayudar a desestresarse y revitalizar tanto el cuerpo como la mente.
5. **Tener una red de apoyo social.** Si bien ser demasiado social puede llegar a ser gravoso, tener conexiones sociales de apoyo nos ayudan a sentirnos menos aislados y evitan el agotamiento.

Es posible que no puedas participar en todas estas prácticas todos los días, pero si haces el cuidado personal una prioridad e incorporas en tu vida diaria, es posible que te sientas y funciones mejor. La conclusión es que cuanto mejor sentimos y funcionamos, más podemos hacer por las personas y las cosas que nos importan, y eso es ganar-ganar.

Nutrición

Con casi el 40% de los americanos luchando contra la obesidad, es importante saber lo que la ciencia dice sobre los alimentos y cuánto consumimos.

Usar control de porciones

Los tamaños de las porciones en Estados Unidos son cada vez más grandes. Ya que las porciones aumentan, nuestros apetitos también. Pruebe estas estrategias fáciles para limitar las porciones.

- Planifique las comidas con anticipación y compre opciones saludables
- Come despacio y disfruta de cada bocado
- Usa placas más pequeñas para engañar tu cerebro pensando que estás comiendo más
- Dividir una comida con un compañero
- Deja de comer cuando estés lleno
- Refrigerios antes de la porción para evitar comer en exceso (leer siempre el tamaño de la porción)

Frutas y verduras

Las frutas y verduras son típicamente bajas en grasas y calorías, y proporcionan nutrientes saludables como vitaminas A y C, folato, fibra y potasio. Estos nutrientes pueden mejorar todo, desde el riesgo de enfermedades cardíacas y la salud de la piel hasta los niveles de colesterol y la presión arterial.

Grasas saludables

No todas las grasas son malas. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, como la reducción de los triglicéridos y la presión arterial. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en:

- Aceite de oliva y maíz
- Nueces
- Pescado
- Aguacates

Grasas saturadas y trans; sin embargo, tienen el efecto contrario. Estas grasas se encuentran en:

- Productos lácteos ricos en grasas
- Tocino, alimentos fritos
- Productos procesados o homeados
- Mantequilla, aceite tropical o manteca de cerdo
- Carne de res, cerdo, cordero, ternera

Icono MyPlate

Para obtener más información acerca de las opciones de alimentos saludables y el tamaño de las porciones, vaya a ChooseMyPlate.gov.

El sitio web cuenta con información práctica y consejos para ayudar a construir dietas y mensajes saludables para ayudar a los consumidores a centrarse en los comportamientos clave. Los mensajes seleccionados incluyen:

- Disfruta de tu comida pero come menos
- Haga la mitad de sus frutas y verduras de plato
- Haz al menos la mitad de los granos enteros de tu grano
- Compare el sodio en alimentos como sopa, pan y comidas congeladas: elija alimentos con números más bajos
- Evite porciones muy grandes
- Cambiar a bajo contenido de grasa (1%) o leche sin grasa
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Número recomendado de porciones		
Grupo de alimentos	Dieta de 1.600 calorías	Dieta de 2.000 calorías
Granos (principalmente granos integrales)	6 al día	6-8 al día
Verduras	3-4 al día	4-5 al día
Frutas	4 al día	4-5 al día
Leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2-3 al día	2-3 al día
Carnes sin grasa, carne de ave y pescado	3-4 porciones de una onza o menos al día	6 porciones de una onza o menos al día
Nueces, semillas y legumbres	3-4 a la semana	4-5 a la semana
Grasas y aceites	2 al día	2-3 al día
Dulces y azúcares añadidos	3 o menos a la semana	5 o menos a la semana

Recipe Feature

Ensalada Griega

Porción: 5 porciones

Preparación / Tiempo total: 20 minutos

Una ensalada sencilla cargada de un montón de verduras frescas, aceitunas deshuesadas y feta y reventada con una vinagreta de limón y hierbas picantes. Rebosante de sabor y seguro para satisfacer esos antojos para la comida griega!

Ingredientes de Ensalada

- 4 tomates roma medianos cortados en cubos (10 oz)
- 1 pepino inglés mediano, (opcional pelado); cortado en medias lunas
- 1/2 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas o cortada en cubos, enjuagada y escurrida
- 3/4 de taza de Kalamata o aceitunas negras deshuesadas, escurridas y cortadas en rodajas
- 4 onzas de queso feta desmenuzado (aproximadamente 1 taza)
- Opcional: 1 pimiento verde o amarillo pequeño, semillas y costillas retiradas, picadas
- Opcional: 1 aguacate mediano (no demasiado suave), cortado en cubos

Ingredientes de aderezo de ensalada griega (opcional)

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 1/2 cucharada de perejil fresco finamente picado
- 3/4 cucharadita de miel
- 1 1/2 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 1/2 cucharadita de ajo picado (1 diente grande)
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal, al gusto

Direcciones:

- Mezcle los ingredientes del aderezo para ensaladas en un tazón pequeño y bata bien para mezclar, sazone con sal al gusto y guárdela en el refrigerador hasta que estén listos para usar

NOTA: Para un aderezo más ligero y menos tiempo: rocía aceite de oliva virgen extra sobre ingredientes en lugar de receta de aderezo de ensalada griega

- Corte los tomates, el pepino, la cebolla, las aceitunas picadas y la feta en un tazón. (Opcional: añada pimiento y/o aguacate)
- Rocíe el aderezo por encima y revuelva suavemente para cubrir uniformemente. Agregue el aderezo dentro de unos minutos después de servir para obtener mejores resultados.



Nutrición: por porción			
Calorías	248	Proteína	3 gramos
Carbs	4 gramos	Sal	570 gramos
Grasa	24 gramos	Grasa Saturada	6 gramos
Colesterol	20 gramos	Azúcar	2 gramos

Source: Forbes 2017; American Heart Association; Simply Recipes