Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero 2025

La mejor dieta de 2025: la mediterránea

Por octavo año consecutivo, U.S. News & World Report nombró a la dieta mediterránea como la mejor dieta en general del mundo. Esta dieta puede ayudar a apoyar la función cerebral, promover la salud del corazón y regular los niveles de azúcar en la sangre. Las investigaciones también sugieren que este patrón de alimentación bien equilibrado puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad.

Debido a que la dieta mediterránea no es restrictiva, casi cualquier persona puede seguirla y adaptarla a sus preferencias alimentarias personales y culturales.

El plan de alimentación ganador emula la forma en que la gente de la región mediterránea ha comido tradicionalmente, centrándose en los cereales integrales y las grasas saludables para el corazón. Estos alimentos se fomentan en la dieta:

- **Frutas** (por ejemplo, manzanas, plátanos, uvas, melones, naranjas, duraznos, peras y fresas)
- **Verduras** (por ejemplo, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, pepinos, col rizada, espinacas, cebollas, espinacas y batatas)
- **Frutos secos y semillas** (por ejemplo, almendras, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, semillas de calabaza, mantequilla de cacahuete, semillas de girasol y nueces)
- **Legumbres** (por ejemplo, frijoles, garbanzos, lentejas, cacahuetes y guisantes)
- **Cereales integrales** (por ejemplo, cebada, trigo sarraceno, arroz integral, avena y pan y pasta integrales)
- **Pescados y mariscos** (por ejemplo, cangrejo, mejillones, ostras, salmón, sardinas, camarones, truchas y atún)
- **Hierbas y especias** (por ejemplo, albahaca, canela, ajo, menta, nuez moscada, romero y salvia)
- **Grasas saludables** (por ejemplo, aguacates, aceite de aguacate, aceite de oliva virgen extra y aceitunas)

El plan de comidas también fomenta el consumo de aves de corral (por ejemplo, pollo, pato y pavo), huevos, queso y yogur con moderación. Los dulces, la carne roja y otros alimentos altamente procesados deben limitarse.

Un régimen de alimentación saludable no restrictivo, como la dieta mediterránea, puede ser más fácil de seguir y mantenerse comprometido. Después de todo, puede comenzar a preparar comidas de inspiración mediterránea con alimentos que ya le gustan o incorporando más frutas y verduras en sus comidas y refrigerios.

U.S. News & World Report también clasificó las dietas para 21 categorías en función de los objetivos de salud y estilo de vida, así que echa un vistazo a los resultados completos. Hable con su médico sobre cualquier pregunta relacionada con la dieta.

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. © 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Desarrollar hábitos saludables para el corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en el país, tanto en hombres como en mujeres, y representan 1 de cada 5 muertes. Las enfermedades cardiovasculares y las afecciones que las provocan pueden ocurrir a cualquier edad. Algunos tipos de enfermedades cardíacas incluyen arritmia, insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

La Asociación Americana del Corazón predice que aproximadamente el 61% de los adultos estadounidenses tendrán algún tipo de enfermedad cardiovascular para 2050.

Un estilo de vida saludable para el corazón puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, y pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Considere estos incorporando estos consejos prácticos:

- **Hágase la prueba de detección.** Una prueba de detección de enfermedades cardíacas controla la presión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre. Si no conoce estos números, una prueba de detección de referencia es un punto de partida para controlar su salud.
- **Come sano.** Es crucial controlar el tamaño de las porciones y consumir una dieta equilibrada llena de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas. Limite los alimentos rápidos, fritos y procesados, las grasas saturadas y trans y el sodio.
- **Mantente activo.** Es importante realizar actividad aeróbica durante al menos 150 minutos a la semana y actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Los entrenamientos de flexibilidad, como el estiramiento y el equilibrio, apoyan la salud musculoesquelética y pueden ayudarlo a mantenerse al día con sus ejercicios.
- **Evite o deje de fumar.** La nicotina eleva la presión arterial, así que deja de fumar o vapear. Respirar humo de segunda mano también afecta al corazón.

Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón, que es un buen momento para hacerse cargo de la salud de su corazón y hacerse las pruebas de detección. Su médico también puede brindarle más información sobre la salud del corazón y los signos de advertencia.

Los beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza, también conocido como levantamiento de pesas o entrenamiento de resistencia, está creciendo como una tendencia de acondicionamiento físico a medida que las personas reconocen su impacto en la salud a largo plazo. El objetivo es usar su peso corporal o equipo (por ejemplo, pesas libres, pesas rusas y bandas de resistencia) para desarrollar masa muscular y resistencia. Se recomienda incorporar ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana, combinados con actividad aeróbica.

Este tipo de ejercicio no es solo para atletas; Cualquiera puede beneficiarse de un entrenamiento de fuerza regular. Piensa en ello como un entrenamiento para la vida cotidiana. El entrenamiento de fuerza le permite realizar tareas diarias, como subir escaleras, levantar niños y hacer tareas domésticas, con mayor facilidad, lo cual es especialmente importante a medida que envejece. El entrenamiento de fuerza regular puede resultar en:

- Aumento de la masa muscular
- Huesos más fuertes y densos
- Aumento del metabolismo
- Mejor flexibilidad y movilidad
- Reducción del riesgo de lesiones o caídas
- Menor riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes
- Aumento del estado de ánimo, la autoestima y la salud cerebral

El entrenamiento de fuerza proporciona varios beneficios, pero comience lentamente y concéntrese primero en su forma. A medida que se sienta más cómodo, puede agregar más peso o resistencia o aumentar las repeticiones. Si esto te parece intimidante, los videos en línea, las clases en grupos pequeños o los entrenadores pueden ayudar. Siempre hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Receta del mes

Ensalada de granos confeti

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz integral sin cocer
- 3 tazas de agua
- 2 limones (exprimidos)
- 3 cebollas cambray (también llamadas cebolletas)
- ¼ taza de perejil (finamente picado)
- ½ cucharadita de sal
- 1 guión pizca de pimienta negra (al gusto)
- ¼ taza de aceite de oliva (u otro aceite vegetal)
- 1 ½ tazas de verduras (sus favoritas, picadas en trozos pequeños)

Preparación

1. Lave el arroz y ponga a concer en una olla de 2 cuartos de galón con agua. Al hervir, baje la llama y cocine destapado a fuego medio hasta que absorba toda el agua (aproximadamente 45 minutos).
2. Pase a un tazón mediano y deje enfriar.
3. Vierta el jugo de limón real (amarillo) sobre el arroz y revuelva. Cuando el arroz esté tibio, añada las verduras, la sal, la pimienta y el aceite.
4. Mezcle y enfríe en el regrigerador durante al menos 1 hora. Este platillo también se puede servir caliente.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totals	216
Grasa total	8 g
Proteína	4 g
Sodio	169 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate