

Noticias de Bienestar y Salud

Mayo 2020

3 MANERAS DE COMPRAR Y COMER SANO DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

Más o menos en el último mes, la vida ha cambiado drásticamente para todo el mundo. Son tiempos difíciles y muchas de nuestras rutinas habituales se han visto interrumpidas. Aunque hay muchas cosas que no podemos controlar, hay decisiones que podemos tomar para ayudar a fortalecer el sistema inmune y reducir el riesgo de enfermarse. Aquí tienes tres consejos prácticos relacionados con la alimentación y con la compra de alimentos:

- 1 Minimiza los viajes al supermercado.** Si tenías la costumbre de ir a comprar varias veces por semana, es mejor que te acostumbres a planificar con anticipación para minimizar los viajes. Empieza haciendo un inventario de lo que ya tienes, planifica las comidas que puedes preparar con esos ingredientes y haz una lista de las demás cosas que necesitas. Tener una lista puede ayudarte a reducir las compras impulsivas y hacer que tu viaje sea más eficiente, reduciendo el tiempo que pasas en la tienda. Compra lo que vayas a usar para una semana o más. Sé flexible, ya que puede que no encuentres todo lo que necesitas. Comprar la comida online es otra buena opción para ayudar a minimizar las salidas.
- 2 Toma decisiones saludables sobre la comida.** Lo que comes puede tener un impacto significativo en tu sistema inmune y tu salud general. Aprovechate de alimentos densos en nutrientes que te duren una semana o más. Por mucho que puedan tentarte los alimentos reconfortantes, limita las papitas fritas, los refrescos, las galletas, el helado y otros productos que son principalmente calorías vacías. No sólo aumentan tu factura de la compra, sino que además el azúcar y los alimentos procesados pueden debilitar tu sistema inmune. También es mejor no abusar de los platos congelados y otros alimentos procesados, ya que suelen tener un alto contenido de grasas poco saludables, sal e ingredientes artificiales. Opta por los alimentos densos en nutrientes con un alto contenido de vitaminas A, C, D, E, zinc y selenio.
- 3 Mantente a salvo mientras compras.** Usa toallitas desinfectantes para limpiar la manija del carrito del supermercado. Ponte una mascarilla u otra cobertura para la cara, ya que ahora es obligatorio en la mayoría de tiendas. Usa guantes si es posible. Mantente a una distancia de seis pies del resto de personas. Evita tocarte la cara. Asegúrate de lavarte las manos en cuanto llegues a casa y después de guardar las compras.

CENTRO DE RECURSOS SOBRE EL COVID-19

Sabemos que estos son momentos difíciles para ti, para tus seres queridos y para tu comunidad. Pero debes saber que todo el mundo en Allura Health y Wellness-Connect entiende perfectamente por lo que estás pasando – es simplemente increíble.

Con tanta información rápidamente cambiante como hay en torno al COVID-19 (Coronavirus), hemos querido ofrecerte un lugar donde puedes encontrar la última y más precisa información sobre esta pandemia. Visita el Centro de Recursos sobre el COVID-19 por medio de nuestra página web para encontrar numerosos recursos que te ayudarán a sobrellevar .

Recursos del Centro de Recursos sobre el COVID-19

- Información general sobre el coronavirus para ayudarte a entender este virus y sus efectos
- Últimos artículos para ayudarte a mantener y potenciar tu salud física y emocional
- Recursos de afrontamiento como cursos en vídeo, seminarios web y clases de bienestar
- Encuentra productos esenciales disponibles cerca de ti con nuestro localizador de productos
- Últimas noticias de cada estado sobre el COVID-19 y un mapa nacional de lugares donde puedes ir a hacerte las pruebas de detección

Superaremos esto juntos. Por favor visita nuestra página para miembros y haz clic en el botón anaranjado de coronavirus para acceder al centro de recursos de nuestro proveedor de salud y bienestar.

CONSEJOS Y TRUCOS PARA ENTRENAR EN CASA

Consejos y trucos para entrenar en casa Con el cierre de los gimnasios y las limitaciones de permanecer al aire libre, mantener la actividad física puede ser difícil.

Sin embargo, mantenerse activo es más importante que nunca antes, ya que el ejercicio ayuda a manejar el estrés, fortalece el sistema inmune y mejora el sueño.

Aquí tienes varias maneras de hacer que el ejercicio forme parte de tu rutina

1

Consejos y trucos para entrenar en casa Con el cierre de los gimnasios y las limitaciones de permanecer al aire libre, mantener la actividad física puede ser difícil. Sin embargo, mantenerse activo es más importante que nunca antes, ya que el ejercicio ayuda a manejar el estrés, fortalece el sistema inmune y mejora el sueño. Aquí tienes varias maneras de hacer que el ejercicio forme parte de tu rutina mientras estás en casa.

2

Elige o crea un espacio dedicado al entrenamiento. Sólo necesitas un espacio del tamaño aproximado de un tapete para yoga. Elige un lugar que te vaya bien donde tengas pocas distracciones

3

Ponte ropa de deporte. Ponerte ropa deportiva puede ayudar a motivarte para entrenar. A menos que necesites tener un aspecto más profesional durante una reunión de Zoom, haz que la ropa de deporte sea tu nuevo vestuario para estar cómodo.

4

Entrenamientos remotos. El mayor desafío para algunas personas es sentir la motivación para entrenar a solas. Si prefieres entrenar con otros, aprovecha las numerosas sesiones de entrenamiento o desafíos en directo que están siendo ofrecidos remotamente a través de diversas plataformas o a través de gimnasios .

Comidas Saludables de la Despensa

1. El arroz con frijoles es una gran combinación muy popular en varias culturas. Contiene proteínas, carbohidratos complejos, hierro y mucho más. Hay varias maneras de prepararlo y condimentarlo, ya sean frijoles negros con arroz blanco al estilo Cubano o frijoles pintos con arroz Mexicano.
2. La sopa de lentejas se puede preparar fácilmente combinando lentejas con arroz, verduras congeladas o enlatadas, especias y agua o caldo si tienes.
3. La cazuela de atún con pasta y verduras congeladas es una gran comida reconfortante.
4. La sopa de verduras se puede hacer combinando salsa de tomate, agua o caldo y verduras frescas, congeladas o enlatadas de tu elección y tus especias favoritas. Añade unos frijoles para aumentar el contenido de proteínas.
5. La ensalada de salmón enlatado es fácil de preparar añadiendo verduras cortadas como apio, tomates y cebollas al salmón y aliñando con jugo de limón. Se puede acompañar de galletitas saladas o se puede colocar sobre una cama de verduras de hoja verde.



Para obtener más información sobre recursos de
Salud y Bienestar, visite www.4eap.com o
Llame para hablar con un Coordinador de Cuidado para
1-800-324-4327
En Español 1-800-324-2490
GRATIS Y CONFIDENCIAL
SERVICIO DE CONSEJERIA
CONSULTAS PARA SERVICIOS LEGALES/FINANCIAS
RECURSOS EN LINEA DE BIENESTAR Y SALUD



Interface EAP

CONSEJEROS DE CRISIS 24/7

Su empleador ha contratado a Interface EAP para brindarle un Programa de Asistencia para Empleados. Los servicios bajo su PAE (EAP) están disponibles para usted, cónyuge y dependientes elegibles menores de 26 años.