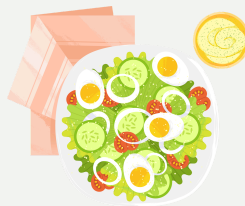


# Boletín Hábitos Saludables



## FORMAS SENCILLAS DE COMER MAS SANO DURANTE LAS SEMANAS AJETREADAS

Entre el trabajo, el tiempo con amigos y familiares, y las responsabilidades cotidianas, encontrar tiempo para preparar una comida nutritiva puede parecer casi imposible. Si bien pedir comida para llevar o hacer una parada rápida en un autoservicio resulta práctico, depender de ello con demasiada frecuencia puede ir en detrimento de una nutrición de calidad. ¿La buena noticia? Comer de forma saludable no tiene por qué significar pasar horas en la cocina. En su lugar, [estas sencillas estrategias](#) pueden servir de inspiración para tomar mejores decisiones alimentarias cuando se está fuera de casa:

- **Haz de la preparación de comidas parte de tu rutina:** Si planificar los almuerzos o las cenas de la semana te parece una tarea abrumadora, determina qué comida se beneficiaría más de ser preparada con antelación. ¿Sueles saltarte el desayuno? ¿Acostumbras a cenar fuera después de un día largo? Preparar incluso unas pocas comidas por adelantado puede ahorrarte tiempo y facilitar la elección de opciones más saludables. ¡Enfócate en lo que se adapte a tu horario particular y prepara algunas comidas nutritivas para la semana que tienes por delante!
- **Elige refrigerios inteligentes:** Es fácil tomar un puñado de papas fritas durante un día ajetreado, pero eso puede llevar rápidamente a comer en exceso. En su lugar, divide los refrigerios en porciones dentro de bolsas o recipientes con antelación, e incluye una mezcla de diferentes grupos de alimentos. Opciones como frutos secos sin sal, fruta con queso en hebras o vegetales con hummus pueden ayudarte a mantenerte saciado y con energía durante todo el día.



Descubra consejos de un nutricionista de Mayo Clinic para comer de forma saludable sin salirse de su presupuesto.

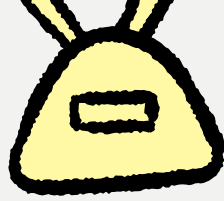
- **Pide comida a domicilio de forma consciente:** Al comprar comida rápida o pedir para llevar durante una semana ajetreada, intenta hacer elecciones más saludables. Considera sustituir las papas fritas por una ensalada, pedir un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de una hamburguesa y elegir agua en vez de refrescos azucarados.

Un plato equilibrado es una de las mejores formas de mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. ¡Elegir los alimentos de manera consciente hoy nos asegura un mañana más saludable!

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en [empower.health!](https://empower.health)

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.





## UNA MEJOR PRESION ARTERIAL COMIENZA CON HABITOS DIARIOS

Su presión arterial es más que un simple número; ¡es un indicador importante de su salud general! La [presión arterial](#) alta, también conocida como “hipertensión”, puede dañar silenciosamente los vasos sanguíneos, aumentando su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas renales y más.

Durante el Mes Nacional de la Educación sobre la Presión Arterial, tómese un momento para reflexionar. ¿Se ha revisado la presión arterial recientemente? ¿Sus hábitos diarios favorecen la salud del corazón? Mantener una presión arterial saludable comienza con pequeñas decisiones cotidianas:

- **Elige una dieta equilibrada:** Llena tu plato con frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, limitando al mismo tiempo los alimentos ricos en grasas y sodio para promover la salud cardíaca.
- **Limite el consumo de alcohol y evite fumar:** Reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaco puede ayudar significativamente a controlar la presión arterial. ¡Ambos pueden elevar la presión arterial!
- **Muévase más, estrése menos:** Propóngase realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana para ayudar a controlar el peso y reducir el estrés, dos factores que contribuyen significativamente a la presión arterial alta.
- **Manténgase al día con sus revisiones de rutina:** Las visitas regulares al médico ayudan a monitorear la presión arterial y otros indicadores clave de salud. Ya sea que su presión arterial sea saludable o que esté controlando la hipertensión, una atención personalizada puede mantenerlo en el camino correcto.

## RECETAS DE MAYO



CENA DE POLLO  
PRIMAVERAL EN  
BANDEJA DE HORNO

[OBTENER RECETA](#)



PIZZA DE CALABACÍN,  
RICOTTA Y LIMÓN

[OBTENER RECETA](#)



RISOTTO DE  
PRIMAVERA

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!