

Consejos de salud y bienestar  
para el trabajo y la vida,  
presentado por



**ST. JOHN'S**  
UNIVERSITY



## Un informe demuestra que en 27 estados se encontraron más de 200 genes raros resistentes a los antibióticos

Un [informe de Vital Signs](#) publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) reveló que se encontraron más de 200 genes resistentes a los antibióticos en bacterias analizadas en 2017.

De acuerdo con la subdirectora de los CDC, Dra. Anne Schuchat, 2 millones de estadounidenses se enferman debido a la resistencia a los antibióticos, y 23,000 mueren a causa de estas infecciones todos los años.

Actualmente los CDC están promoviendo una estrategia agresiva de contención que incluye pruebas de detección rápida y diagnóstico para reducir la propagación de la resistencia a los antibióticos. También piden que usted tome medidas preventivas simples, por ejemplo, lavarse las manos y vacunarse. Para obtener más información, haga clic [aquí](#).

## Las frutillas identificadas como el producto más sucio por tercer año consecutivo por el EWG

Todos los años, el Grupo de Trabajo Ambiental (Environmental Working Group, EWG) publica una Guía para el comprador sobre pesticidas en los productos. Esta guía detalla qué frutas y verduras son las menos (y las más) contaminadas por los pesticidas. La guía está diseñada para ayudarle a elegir de manera saludable e informada y reducir su exposición a pesticidas tóxicos.

Por tercer año consecutivo, las frutillas están primeras en la [lista](#) de la “docena sucia” de los productos más contaminados por pesticidas; se determinó que un tercio de todas las muestras de frutillas convencionales contenían 10 o más pesticidas. Una muestra incluso contenía 22 residuos de pesticidas.

A continuación se detallan las otras frutas y verduras de la lista de la docena sucia:

- Espinaca
- Manzanas
- Duraznos
- Peras
- Apio
- Pimientos dulces
- Pelones
- Uvas
- Cerezas
- Tomates
- Papas

Si bien los pesticidas aumentan los rendimientos de las cosechas, varios estudios han vinculado a los pesticidas contenidos en los productos con afecciones, como asma, cáncer, problemas de fertilidad y afecciones cerebrales. La Estación experimental agrícola de Connecticut (Connecticut Agricultural Experiment Station) recomienda enjuagar los productos con agua durante 30 segundos para eliminar los residuos de pesticidas. Para obtener más información, visite el [sitio web](#) del EWG.

WillisTowersWatson |

## Arroz frito

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral (cocido)
- 1 zanahoria (cortada en rebanadas de ¼ pulgadas)
- ½ taza de pimiento (picado)
- ½ taza de cebolla (picada)
- ½ taza de brócoli (picado)
- 2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos medianos (batidos)
- ¾ taza de pollo (cocido, cortado en trozos)

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento, la cebolla, el brócoli, la salsa de soja, la pimienta negra y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
4. Saque la mezcla de la sartén.
5. Vierta los huevos en la sartén y revuelva.
6. Vuelva a colocar la mezcla de verduras y arroz en la sartén y mezcle con los huevos revueltos.
7. Agregue el pollo y cocine hasta que esté caliente. Sírvalo tibio.

Rinde: 6 porciones

## Información nutricional (por porción)

Calorías totales	203
Grasas totales	7 g
Proteínas	9 g
Carbohidratos	26 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	269 mg
Azúcares totales	2 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## Ayuno intermitente: Qué es y por qué las personas están haciéndolo

El ayuno intermitente es una de las últimas tendencias en materia de salud que ha ganado terreno con rapidez. El ayuno intermitente puede variar mucho según cada persona, pero los dos planes más populares son estos:

1. **Plan 5:2:** en este plan, usted limita su consumo de calorías a un 25 % de sus necesidades diarias dos veces por semana y come normalmente los otros cinco días de la semana.
2. **Plan de ocho horas:** en este plan, usted ayuna durante 16 horas por día, comiendo solo durante un período de ocho horas.

Los estudios han demostrado que el ayuno intermitente puede tener importantes beneficios para el cuerpo y la mente, y para el control de peso. Otros estudios afirman que también puede proteger contra la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Como con cualquier plan de dieta, es importante que hable con su médico antes de comenzar. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el ayuno intermitente, o sobre sus beneficios y desventajas.

## Tres consejos para lograr un ayuno intermitente exitoso

Si usted y su médico deciden que el ayuno intermitente es adecuado para usted, siga estos tres consejos para lograr su objetivo con éxito.



1. Manténgase hidratado.



2. Evite las tentaciones, como la comida chatarra y las bebidas azucaradas.



3. Duerma lo suficiente.