



## Viva Bien, Trabaje Bien

Octubre 2025

### Lo que debe saber sobre la temporada de gripe de este año

La temporada de influenza (gripe) en los Estados Unidos dura de octubre a mayo, con una actividad máxima de la influenza entre diciembre y marzo.

**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. estiman que ocurrieron entre 47 y 82 millones de casos de gripe durante la temporada 2024-25. Los datos sugirieron que la actividad de la gripe estaba en su nivel más alto en más de 15 años.**

La temporada de gripe en el hemisferio sur a menudo indica lo que vendrá en los Estados Unidos. Los datos revelaron mayores hospitalizaciones durante la temporada de gripe de 2025 en el hemisferio sur. Con la posibilidad de que la temporada de gripe de este año sea grave en los Estados Unidos, la vacunación sigue siendo la forma más eficaz de prevenir la gripe, especialmente la enfermedad grave y la hospitalización.

#### Cómo mantenerse saludable

La gripe puede causar complicaciones graves para personas de cualquier edad, pero los niños y los adultos mayores son especialmente vulnerables. Para ayudar a mantener su hogar saludable esta temporada de gripe, considere estos consejos:

- Vacúñese. Los CDC recomiendan que casi todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y manténgase alejado de los demás cuando se sienta mal. Los síntomas de la gripe, el resfriado y el COVID-19 son similares, por lo que los médicos dicen que es mejor hacerse la prueba para determinar qué tiene.
- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón. Si no están disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Duerma de siete a nueve horas de calidad cada noche para estimular su sistema inmunológico.
- Haga ejercicio regularmente para fortalecer su cuerpo y hacerlo más resistente a las infecciones.
- Manténgase hidratado y coma una dieta equilibrada.

Los expertos recomiendan vacunarse contra la gripe a fines de octubre, así que no se demore en vacunarse. Comuníquese con su médico hoy para obtener más información.

# Los beneficios de caminar rápido

Si bien se recomienda que las personas se comprometan a realizar 150 minutos de actividad moderada por semana para notar suficientes beneficios para la salud, un nuevo estudio publicado en el American Journal of Preventive Medicine encontró que caminar rápido durante solo 15 minutos al día podría tener los mismos beneficios.

**Los participantes del estudio que caminaron rápido durante al menos 15 minutos todos los días vieron una reducción de casi el 20% en la muerte prematura en comparación con una reducción del 4% entre los participantes que caminaron lentamente durante un total de más de tres horas cada día.**

En general, puedes saber que estás caminando rápido cuando puedes hablar pero no cantar. Recuerde mantener una buena forma de caminar parándose erguido con los hombros hacia atrás y balanceando los brazos (en oposición al movimiento de los pies). Si desea ir un paso más allá, intente respirar por la nariz (inhalar y

exhalar por la nariz) para ayudar a regular la presión arterial mientras camina.

Además de los hallazgos del estudio, considere los siguientes beneficios de caminar, independientemente de la velocidad:

- Mantenimiento del peso
- Reducción de la grasa corporal
- Aumento de la aptitud cardiovascular
- Resistencia mejorada
- Niveles de energía más altos
- Mejor estado de ánimo, memoria y sueño
- Sistema inmunológico fortalecido
- Disminución del estrés

Para obtener más información sobre cómo incorporar caminar en su rutina, hable con su médico y analice qué funciona mejor para usted.

## Abastecer una cocina nutritiva

No es necesario dominar el arte de planificar las comidas para comer bien durante la semana. Puede ser tan simple como abastecer su cocina con bloques de construcción a la hora de comer. Al tener a mano una selección completa de alimentos básicos para la despensa, el refrigerador y el congelador, puede crear comidas equilibradas en minutos y evitar la tentación de opciones menos nutritivas. Considere los siguientes artículos nutritivos:

- **Los garbanzos enlatados** se pueden agregar fácilmente a las sopas o triturar con condimentos para obtener proteínas y fibra adicionales.
- **La pechuga de pollo** es una gran proteína para preparar una comida. Puedes hacer pasta, sopas, guisos, sándwiches y más.
- **El tofu extra firme** está lleno de proteínas de origen vegetal y calcio. Su sabor neutro lo hace ideal para salteados y curry.

- **La quinoa o las lentejas** son opciones versátiles para completar las comidas. Están llenos de fibra y proteínas.
- **Los espaguetis integrales** son una gran idea para una comida de última hora. Tiene una dosis considerable de fibra y ayuda a reducir el colesterol.
- **La espinaca congelada** se usa fácilmente en platos de huevo, pasta y batidos. También está repleto de cuatro veces los nutrientes de las espinacas frescas.

Al abastecer su cocina con alimentos básicos nutritivos, siempre tendrá las herramientas para preparar comidas que nutran su cuerpo y se adapten a su estilo de vida.

# Receta del mes

## Conchas rellenas de calabaza y ricotta

Rinde: 12 porciones

### Ingredientes

- 6 onzas de conchas de pasta gigantes (aproximadamente 12 conchas de pasta gigantes)
- 1 ¼ tazas de queso ricotta semidescremado
- ¾ taza de calabaza
- ½ cucharadita ajo en polvo (o 2 dientes de ajo picados)
- 2 cucharadas albahaca
- ¼ cucharadita salvia seca
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano rallado (dividido)
- 1 taza de salsa de espagueti baja en sodio

### Preparación

1. Precalienta el horno a 350 F.
2. Cocine las conchas de pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurre y coloca cada uno en una bandeja para hornear para que se enfrie.
3. En un tazón mediano, mezcle la ricota, la calabaza, las especias y todo menos 1 cucharada de queso parmesano. Reserve la 1 cucharada restante de queso para cubrir.
4. Extienda la salsa para pasta en el fondo de una fuente para hornear que contenga todas las conchas en una sola capa. Llene cada cáscara con aproximadamente 3 cucharadas de mezcla de calabaza y coloque las cáscaras juntas encima de la salsa.
5. Cubra la sartén con papel de aluminio y hornee por 30 minutos. Retire el papel de aluminio, espolvoree con el parmesano restante y hornee por 15 minutos más.

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	128
Grasa total	4 g
Proteína	7 g
Sodio	211 mg
Carbohidratos	17 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate