

## La risa puede ser la clave para combatir el estrés en el lugar de trabajo

La risa es realmente la mejor medicina, para algunas cosas. Ha escuchado la frase antes y, de acuerdo con la Mayo Clinic, contiene algo de verdad. Si bien un buen sentido del humor no puede curarlo todo, reírse y bromear puede ayudar a reducir el estrés, mejorar su estado de ánimo y hacer que sea más fácil conectarse con otras personas.

### Humor en el lugar de trabajo

Los beneficios del humor van mucho más allá de su vida personal; también pueden aprovecharse en el trabajo. El humor en el lugar de trabajo puede hacer lo siguiente: Provide a non-confrontational means of talking with others without intensifying emotions.

- Ofrecer un método para conversar con otros sin confrontaciones y sin intensificar las emociones.
- Ayudar a poner las situaciones difíciles en perspectiva.
- Reducir el estrés al activar una respuesta física en el organismo que nos hace sentir más relajados y listos para llevar adelante tareas difíciles.
- Servir como una pausa en el medio de un largo día de trabajo.
- Ayudar a incrementar su estado de ánimo, especialmente si ha tenido un mal día.

- Ayudar a promover relaciones profesionales positivas con sus compañeros de trabajo.

### Aspectos a considerar

El humor es importante en la oficina, pero solo si se comprende cuál es el momento y el lugar adecuado. Asegúrese de evitar lo siguiente:

- Los chistes de índole sexual
- Los chistes referidos a la sexualidad, religión, grupo étnico o apariencia personal de una persona
- Comentarios que humillen a los demás
- Comentarios sarcásticos
- Temas serios tales como muerte, discapacidad o acoso sexual
- Chistes que transmiten un mensaje negativo (si no lo puede decir en una conversación, tampoco lo diga en un chiste.)

La próxima vez se sienta estresado en el trabajo, cuente una broma o dos. Recuerde ser consciente de su audiencia y los tipos de chistes que está contando para garantizar que solo añada humor positivo al lugar de trabajo.



## ¿Está consumiendo suficiente calcio?

El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo. Es fundamental consumir suficiente calcio para mantener los huesos y los dientes fuertes, y para mantener el buen funcionamiento de los nervios, el corazón y los músculos. La cantidad diaria recomendada (recommended dietary allowance, RDA) en la actualidad según la edad es la siguiente:

- De 1 a 3 años: 700 mg por día
- De 4 a 8 años: 1,000 mg por día
- De 9 a 18 años: 1,300 mg por día
- De 19 a 50 años: 1,000 mg por día
- De 51 a 70 años: 1,000 mg por día (hombres) y 1,200 mg por día (mujeres)

Tenga en cuenta que estas RDA reflejan sugerencias de la Oficina de Suplementos Alimenticios de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health). Consulte a su médico para determinar qué cantidad de calcio necesita usted en su dieta.

### Los 5 alimentos más ricos en calcio



**Leche de vaca**



**Yogur**



**Queso**



**Tofu**



**Verduras de hojas verde oscuro**

## Refrigerios saludables para calmar el hambre mientras está en el trabajo

Los refrigerios pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Los refrigerios saludables pueden proporcionar inyecciones de energía a mitad del día y combustible para hacer ejercicio; además, pueden ayudar a reducir el apetito y las probabilidades de comer en exceso a la hora de las comidas. Intente incorporar estos tres refrigerios simples en su plan de comidas.

- **Almendras:** 1.5 onzas de almendras (unas 35 piezas) proporciona suficiente fibra, proteínas y grasas buenas para mantenerlo satisfecho hasta su próxima comida.
- **Parfait de yogur griego:** 1 taza de yogur griego con bayas es una excelente forma de obtener proteínas, calcio, fibra y antioxidantes.
- **Manzana y ½ taza de garbanzos tostados:** las manzanas no aportan grasas, sodio ni colesterol. Además, una manzana mediana tiene menos de 100 calorías. Cuando se combina con ½ taza de garbanzos tostados, se obtiene un refrigerio que proporciona proteínas, buenas grasas y carbohidratos.

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. © 2020 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.



## Ensalada de cítricos

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes

- 1 pomelo (pelado)
- 1 naranja (pelada)
- 10 tazas de hojas verdes
- 1 cebolla roja (en rodajas finas)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharada de comino

### Preparación

1. Corte el pomelo y la naranja en trozos pequeños.
2. Mezcle la fruta, las hojas verdes y la cebolla.
3. En un tazón pequeño, mezcle el resto de los ingredientes para preparar el aderezo.
4. Agregue el aderezo sobre las hojas, la cebolla y la mezcla de frutas justo antes de servir.

### Información nutricional

#### (cantidades por porción)

Calorías totales	48
Grasas totales	2 g
Proteínas	1 g
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	0 g
Sodio	8 mg
Azúcar total	6 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)