

UHC Seasonal Health Update Fall 2019

¿CANSADO DE LA DIETA? CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA QUE HACEN LA DIFERENCIA

Compre platos más pequeños (9 "). Cuanto más nos sirvan, más comeremos. Si usa platos y tazas más pequeños, comerá y beberá menos. Use platos más grandes para ensalada y tazas más grandes para agua.

Cocine más: hacer comida casera siempre es la mejor opción. Tendemos a comer porciones más pequeñas en casa. Aprenda a preparar comidas saludables y sencillas en casa para evitar comer comida rápida o tomar y llevar alimentos procesados. Piense en las comidas que puede hacer en grandes cantidades; Use las sobras para el almuerzo o la cena al día siguiente.

Centrarse en frutas y verduras. Agregue una porción de verduras a al menos una comida cada día y aumente cada pocas semanas. Las verduras congeladas son una buena opción si no tienes tiempo para prepararlas frescas. Incluya al menos una pieza de fruta diariamente como refrigerio o como parte de su comida. Comer más de estos alimentos acuosos, como el brócoli, las banitas, las bayas y las manzanas, puede ayudarlo a llenarlo y reducir las porciones de alimentos más pesados.

Merienda solo cuando tenga hambre: deje que su cuerpo tenga hambre para las comidas y evite las meriendas si en realidad no tiene hambre. Las grandes empresas de alimentos crearon refrigerios para vender sus productos sin tener en cuenta nuestra salud. Si tiene hambre, coma alimentos reales, no refrigerios procesados. Ejemplos de alimentos reales son frutas, verduras, hummus, nueces, mantequillas de nueces.

Sé honesto contigo mismo: pregúntate: ¿los alimentos que elijo son dignos de mí? ¿Estos alimentos lastiman o ayudan a mi cuerpo? ¿Me hacen sentir mal o enfermo? Habiendo dicho eso...

No se prohíben los alimentos (la regla a medias): en lugar de evitar sus golosinas favoritas, tenga la mitad de lo que le gustaría comer. Por ejemplo, coma la mitad de un pedazo de pastel o la mitad de un bagel. Al final de esa semana, habrá consumido la mitad de los elementos poco saludables que podría haber comido mientras evita sentirse privado.

Evite el pastoreo nocturno: cepille, use hilo dental y enjuague los dientes con enjuague bucal después de la cena para evitar el pastoreo después de la cena. Esto le indica a tu cuerpo y mente que has terminado por el día.



Cover Your Cough

Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar, toser o sonarse la nariz.

Lávese las manos con agua tibia y jabón o desinfectantes para manos a base de alcohol después de comer o tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Consulte a su médico lo antes posible si tiene tos y fiebre, y siga sus instrucciones, que incluyen tomar los medicamentos según lo recetado y descansar mucho.

Si se le solicita, use máscaras faciales proporcionadas en el consultorio de su médico o en la sala de espera de la clínica; siga sus instrucciones para ayudar a detener la propagación de gérmenes.

Lávese las manos después de tocar a cualquier persona que esté estornudando, tosiendo, sonándose la nariz o cuya nariz esté corriendo.

No comparta cosas como cigarrillos, toallas, lápiz labial, juguetes o cualquier otra cosa que pueda estar contaminada con gérmenes respiratorios.

¡LA VACUNA CONTRA INFLUENZA ESTÁ AQUÍ!

No se olvide, la temporada de gripe está sobre nosotros. Recuerde preguntarle a su proveedor o cualquier miembro del personal sobre la vacuna contra la gripe.

Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama



Por favor, eche un vistazo a la pantalla en nuestro tablón de anuncios.

Mantenerse **Activo!**

Le preguntamos a los miembros de nuestro personal qué hacen para mantenerse activos en los meses más fríos.

Esto es lo que tenían que decir:

"Camino 1 milla hacia el parque como mi calentamiento, troto 1 milla en el parque y camino 1 milla de regreso a casa. ¡Me siento genial todo el día!

"Voy al gimnasio o, si no tengo ganas de salir, hago pesas de mano y salto la cuerda en casa".

"Subo las escaleras todo el día en el trabajo en lugar de usar el elevador. Realmente hace la diferencia".

"Uso la mitad de mi almuerzo para caminar por el vecindario"

UHC Will Be Closed:

Octubre

*Lunes 14/10/19 en observancia de
Día de la Raza*

Noviembre

Jueves y viernes 11/28 / 19- 11/29/19 en observancia del Día de Acción de Gracias

Diciembre

Martes y miércoles, 24/12/19 y 25/12/19 en celebración de la víspera de Navidad & Día de Navidad

Enero

*Miércoles 1/01/20 en observancia de
Vispera de Año Nuevo*

Cierre temprano de UHC

El martes 12/31 cerraremos a las 3pm en observancia de la víspera de Año Nuevo

EN LA COCINA

Calabaza de Bellota rellena de frijoles blancos y espinacas



Ingredientes

- 2 calabacitas medianas, cortadas a la mitad y sin semillas
- 1 cucharadita más 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido
- 1/2 cucharadita de sal, dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta recién molida, dividida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 8 tazas de hojas de espinacas picadas
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, enjuagados
- 1/4 taza de aceitunas picadas
- 1/3 taza de pan rallado integral
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

Corta una pequeña rebanada del fondo de cada mitad de calabaza para que quede plana. Cepille el interior con 1 cucharadita de aceite; espolvoree con 1/4 cucharadita de sal y pimienta. Coloque en un plato apto para microondas de 9 por 13 pulgadas (o de tamaño similar). Cubra con una envoltura de plástico y cocine en el microondas a temperatura alta hasta que la calabaza esté tierna, unos 12 minutos.

Mientras tanto, caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue cebolla; cocine, revolviendo, hasta que comience a dorarse, de 2 a 3 minutos. Agregue ajo; cocine, revolviendo, durante 1 minuto. Agregue agua, pasta de tomate y la 1/4 cucharadita restante de sal y pimienta. Agregue las espinacas, cubra y cocine hasta que estén tiernas, de 3 a 5 minutos. Agregue los frijoles blancos y las aceitunas; cocine hasta que esté bien caliente, de 1 a 2 minutos más. Retirar del fuego. Coloque la rejilla en el centro del horno; precalentar el asador.

Combine las migas de pan, el parmesano y la 1 cucharada de aceite restante en un tazón. Llena cada mitad de calabaza con aproximadamente 1 taza de la mezcla de espinacas.

Colocar en una bandeja para hornear o en una bandeja para hornear. Espolvorea con la mezcla de pan rallado. Ase en el centro del horno hasta que las migas de pan estén doradas, de 1 a 2 minutos.

Para 4 personas