

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



EL SEGUNDO PLATO ÚTIL

VOLUMEN 8 | NUMERO 46 | ARCHIVO

POR WRNW

¡El Día de Acción de Gracias está sobre nosotros esta semana! Si bien las visiones de pavo, relleno, salsa, batatas, panecillos caseros y salsa de arándanos han estado bailando en nuestras cabezas durante semanas, no estamos aquí para desanimarte diciéndole que evite todas las cosas buenas y poco saludables. ¡Todo lo contrario! Sabemos que una cena de Acción de Gracias puede ser motivo suficiente para esperar un día de trampa bien recompensado por sus esfuerzos con una dieta saludable y ejercicio. Pero, ¿sabías que algunas de tus comidas festivas favoritas son más nutritivas de lo que piensas? ¡Mira algunas de estas opciones que no te harán sentir mal cuando vuelvas por unos segundos!



PAVO



Este alimento básico del Día de Acción de Gracias es excelente para las proteínas (¡26 gramos en una porción de 3 onzas!), Junto con la niacina, el hierro y el zinc. Elija carne de pechuga blanca sin piel en lugar de carne oscura para reducir el contenido de grasas saturadas.

PATATAS RUSSET



¡Alto en potasio y vitamina C! Recuerde que las papas son un carbohidrato que debe incluir en su dieta. A diferencia del pavo, mantenga la piel de las papas para aprovechar la mayor cantidad de nutrientes.

FRIJOLES VERDES



¡Fibra, vitaminas K y A, además de hierro! Prueba este Día del Pavo regular con una fuente de vitamina C (como un chorrito de limón) para absorber mejor el hierro.

NUECES



Las nueces mixtas normalmente se mezclan en una mesa para untar, pero no te las pierdas. ¡Podrían ser una de las elecciones más saludables!

ARÁNDANOS



¡El superalimento antioxidante! Los arándanos pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardíacas.

CANELA



Esta especia es un antiinflamatorio y puede disminuir la presión arterial. Para aquellos con diabetes tipo 2, la canela puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre en ayunas.

CAMOTE



Alto en fibra junto con muchas otras vitaminas y antioxidantes, el camote puede ayudar con la salud digestiva, proteger la salud cardiovascular y reducir el riesgo de cáncer.

PERAS



Otra necesidad para la salud digestiva y del corazón, una pera solitaria también tiene el 12% de su dosis diaria de vitamina C. Su bajo índice glucémico las hace perfectas para las personas con diabetes.

COLES DE BRUSELAS



Al igual que los frijoles verdes, tienen un alto contenido de vitaminas K y C. Y si no eres fanático de los mariscos, las coles de bruselas brindan una alternativa de omega-3 para ayudar con la salud del corazón y la función cerebral.

PASTEL DE CALABAZA



¡Cuidado con la corteza, pero no te sientas mal por tener dos rebanadas! Con un alto contenido de vitaminas A y C, la calabaza puede beneficiar la visión y la inmunidad. Estás solo en justificar la cobertura batida.



¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS DE WORK RIGHT!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

