



Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero de 2026

Comiendo comida de verdad

La nutrición es la base de la salud, influyendo en la prevención de enfermedades y el bienestar general. Los hábitos dietéticos pueden influir en los resultados de salud a largo plazo. Las [Directrices Dietéticas para Estadounidenses, 2025-2030](#), reflejan lo último en ciencia nutricional y necesidades de salud pública, marcando lo que los responsables de salud pública describen como el "reinicio más significativo" de la política federal de nutrición en décadas.

En esencia, la nueva guía dietética enfatiza una directriz sencilla: "Come comida real."

Las directrices 2025-2030 definen la comida real como entera, densa en nutrientes y de origen natural, situándola de nuevo en el centro de la dieta de los estadounidenses. Aquí hay algunos cambios importantes en las directrices respecto a las recomendaciones anteriores:

- **La Nueva Pirámide**—La última actualización presenta una pirámide invertida que coloca carnes, quesos y verduras en la parte más ancha de la parte superior, invirtiendo una representación visual de larga data de la dieta americana y alejándose de la imagen circular de MyPlate. Este marco flexible está diseñado para guiar mejores elecciones, en lugar de dictar comidas específicas.
- **Alimentos ultraprocesados (UPFs)**—Por primera vez, las directrices mencionan específicamente los UPF. Se recomienda a los estadounidenses evitar alimentos envasados y listos para comer que sean salados o dulces (por ejemplo, patatas fritas, galletas y caramelos) y

limitar los alimentos y bebidas con sabores, colorantes, conservantes y edulcorantes artificiales.

- **Proteína**—Las nuevas directrices priorizan la proteína en cada comida, con el objetivo de alcanzar entre 1,2 y 1,6 gramos por kilogramo del peso corporal diario, casi el doble del recomendado anterior. Se anima a los estadounidenses a obtener su proteína tanto de fuentes animales (por ejemplo, huevos, aves de corral, mariscos y carne roja) como de fuentes vegetales (por ejemplo, alubias, guisantes, lentejas, legumbres, frutos secos, semillas y soja).
- **Lácteos**—La versión actualizada prioriza los lácteos enteros sin azúcares añadidos, lo que supone un cambio importante respecto a la recomendación de larga data de leche y yogur desnatados o bajos en grasa.
- **Azúcares añadidos**—Las directrices indican que ninguna cantidad de azúcar añadida es saludable. Por ello, los adultos deben limitar su ingesta a no más de 10 gramos por comida, y ninguna cantidad de azúcar añadida es adecuada para niños de 5 a 10 años.
- **Alcohol**—La recomendación general ahora es limitar el consumo de alcohol sin proporcionar cifras exactas.

Para saber más sobre las nuevas pautas dietéticas, visita [RealFood.gov](https://www.RealFood.gov). Las personas deben consultar con su proveedor de atención sanitaria para recibir orientación personalizada.

Comprendiendo los suplementos de vitamina

La vitamina D es especialmente importante durante el invierno porque la menor exposición a la luz solar limita la capacidad del cuerpo para producirla de forma natural, aumentando el riesgo de deficiencia. Este nutriente desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de huesos y dientes fuertes, ayudando a la absorción de calcio, apoyando la función inmunitaria para combatir enfermedades estacionales y regulando el estado de ánimo.

Dado que los días más cortos y el frío dificultan la exposición al sol, incorporar alimentos o suplementos ricos en vitamina D se vuelve esencial para la salud general durante los meses de invierno.

Los médicos y farmacéuticos suelen recomendar D₃ a quienes necesitan suplementos de vitamina D. Las formas de estos suplementos incluyen cápsulas, gominolas,

productos líquidos, polvos y pastillas disolutivas. Es importante comprar suplementos de alta calidad que hayan sido probados de forma independiente.

Aunque los suplementos dietéticos, incluida la vitamina D₃, pueden ser beneficiosos, pueden causar daño si se usan innecesariamente. Es posible consumir demasiada vitamina D. Cuando te sobredosis, el calcio se acumula en la sangre. Esta condición, conocida como hipercalcemia, puede causar náuseas, vómitos, debilidad, disminución del apetito, estreñimiento y micción frecuente. La toxicidad por vitamina D también puede evolucionar hacia ritmos cardíacos irregulares, cálculos renales e incluso insuficiencia renal. La Administración de Alimentos y Medicamentos recomienda que todos los consumidores consulten a su médico o farmacéutico antes de tomar suplementos.

Consejos para el autocuidado en invierno

En medio del frío del invierno y los días más cortos durante los meses más fríos, es fundamental priorizar el autocuidado. El invierno trae desafíos únicos, pero puedes prosperar durante esta estación con las prácticas adecuadas de autocuidado. Estos hábitos invernales tan rejuvenecedores pueden hacerte sentir cómodo, renovado y listo para conquistar los días más frescos que se avecinan. Prueba estos consejos de autocuidado:

- **Prioriza la hidratación.** El aire seco puede afectar a tu piel y a tu bienestar general, así que asegúrate de mantenerte hidratado.
- **Nutre tu cuerpo con alimentos de temporada.** Opta por alimentos nutritivos y de temporada (por ejemplo, batatas y coles de Bruselas) que apoyen tu sistema inmunitario y te brinden consuelo.
- **Mueve el cuerpo.** Mantener un estilo de vida activo es vital para el bienestar, incluso en invierno. Los ejercicios en interiores, los deportes de invierno o incluso un paseo rápido en el aire frío pueden revitalizar tu cuerpo y mente.

- **Asegúrate de descansar lo suficiente.** Las noches más largas del invierno ofrecen una excelente oportunidad para priorizar el sueño. Crea una rutina relajante antes de dormir y procura dormir al menos siete horas cada noche.
- **Crea un santuario acogedor.** Mejora tu espacio habitable con elementos que fomenten el calor y la relajación, como mantas suaves, velas aromáticas o difusores.
- **Disfruta de las actividades al aire libre.** Incluso en pequeñas dosis, el aire fresco y la luz del sol pueden hacer maravillas por tu salud mental.
- **Establece una rutina nocturna relajante.** Una rutina nocturna constante puede ayudar a señalar a tu cuerpo que es hora de relajarse, promoviendo un sueño reparador.

Ten en cuenta que el autocuidado es un proceso continuo, y encontrar lo que mejor funciona para tu mente y cuerpo es clave para una temporada de invierno plena y equilibrada. Estos consejos son simplemente un punto de partida.

Receta del mes

Lentejas al horno con miel

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas (crudas)
- 1 hoja de laurel pequeña (opcional)
- 5 tazas de agua
- 1 taza de zanahorias (picadas)
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1 taza de agua
- 1/2 libra 90% carne picada magra
- 1/3 de taza de miel
- 1 cucharadita de hierbas (frescas o secas)

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	287
Grasa total	3 g
Proteína	20 g
Sodio	41 mg
Carbohidratos	47 g
Fibra dietética	13 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	17 g

Fuente: MyPlate

Preparación

1. Mezcla lentejas enjuagadas, laurel y 5 tazas de agua en una cacerola grande. Lleva a ebullición. Cubre bien y reduce el fuego. Fuego cocido a fuego lento 30 minutos. No drenes. Después de cocinar, desecha la hoja de laurel.
2. Pica la cebolla. Mezcla cebollas y zanahorias con 1 taza de agua. Añade a las lentejas y remueve en un molde de horno de 9x13 pulgadas.
3. Dora la carne picada. Drena y desecha la grasa. Añade la carne a la mezcla de lentejas.
4. Vierte miel sobre toda la cazuela.
5. Añade hierbas si quieres.
6. Cúbrelo bien con papel de aluminio y hornearlo durante una hora a 350 °F.