

## Hacer dieta sin contar calorías

Hacer dieta con frecuencia es sinónimo de contar calorías o engullirse bebidas proteicas. Puede resultar difícil seguirlas y hacerte sentir que el sacrificio no vale la pena. Sin embargo, la dieta mediterránea ofrece algo nuevo. Inspirada en los alimentos tradicionales de los países que costean el mar Mediterráneo, la dieta mediterránea **no tiene restricciones en cuánto a la ingesta de calorías**. Pone **énfasis en la ingesta de alimentos a base de plantas** sin caer en el veganismo o el vegetarianismo. Pescados, aves y huevos son alimentos habituales en la mayoría de los planes dietarios mediterráneos. En general, la dieta mediterránea **incluye**:

- Ingerir más frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, lentejas y frutos secos
- **Cambiar las grasas no saludables** por aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Reemplazar las carnes rojas por pescado, aves o frijoles
- Quitar los dulces o alimentos con azúcar agregada

La dieta mediterránea ha demostrado **ayudar a mantener un peso corporal saludable y no recuperar los kilos una vez que los pierdes**. El AOVE y el pescado son buenas fuentes de grasas no saturadas y ácidos grasos omega 3, lo que **disminuye** los niveles de colesterol y **previene** enfermedades cardíacas. El AOVE también **puede eliminar el exceso de colesterol de las arterias**.

Por estos tres motivos la **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomiendan la dieta mediterránea como una buena alternativa para preservar una buena salud y bienestar a medida que envejeces.



La dieta mediterránea fue reconocida por la UNESCO como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad** por su función de reunir a la comunidad.

## Enfermedades crónicas y problemas de salud de los veteranos estadounidenses

Las batallas que el personal miliar enfrenta no terminan cuando regresan a casa tras prestar servicios. Los veteranos estadounidenses experimentan **problemas de salud significativos a largo plazo y enfermedades crónicas** en una cantidad que supera a quienes no son veteranos. Esto incluye lesiones, problemas de salud mental y afecciones que desarrollan luego de tu retiro.

El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) ofrece atención médica para los veteranos. **Las personas que hayan prestado servicio activo en el ejército, la marina o la fuerza aérea y no hayan sido expulsadas deshonrosamente pueden cumplir con los requisitos para inscribirse en el sistema de asistencia sanitaria del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA)**. La atención médica de VA cubre los **10 beneficios básicos para la salud** de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act, ACA), que incluye consultas médicas, atención preventiva, servicios de rehabilitación y apoyo a la salud mental.

Muchas organizaciones sin fines de lucro apoyan a los veteranos y les permiten acceder a los beneficios y vincularse con grupos sociales.

- **America's Warrior Partnership (AWP)** ayuda a prevenir el suicidio en los veteranos al vincularlos a ellos y a sus familias con organizaciones en sus áreas locales.
- El **Wounded Warrior Project (WWP)** les ofrece a los veteranos y a sus familias una variedad de programas, eventos y asistencia gratuitos que los ayudan a regresar a su vida de civiles.
- **Hiring Our Heroes** organiza ferias de empleos, talleres y seminarios para los cónyuges de los militares y miembros en servicio activos que buscan empleos.

## BENEFIT SPOTLIGHT Medicamentos genéricos

**Medicamentos genéricos** son versiones de medicamentos de marca que comparten los ingredientes activos, la concentración, la calidad, la seguridad y el uso previsto de estos productos, pero son hasta un **85% más económicos**.

Tras la creación de un nuevo medicamento, se le permite al fabricante, bajo la supervisión de la FDA, ser el único productor y vendedor durante un período. Sin embargo, luego de que vence la patente, otras compañías de fármacos pueden crear versiones genéricas del medicamento. Estos productores secundarios no deben realizar pruebas sobre los efectos del medicamento en animales o seres humanos, ya que fueron realizadas por el fabricante original, por lo que el proceso es más económico.

La principal diferencia entre los medicamentos genéricos y de marca está en los **ingredientes inactivos**. Ingredientes inactivos son excipientes, recubrimientos o conservantes que ayudan al organismo a absorber el medicamento. Si bien se los denomina "inactivos", al igual que los demás ingredientes de un medicamento, **pueden generar reacciones adversas**. Sin embargo, aparte de las alergias personales, no hay diferencias **significativas** entre los medicamentos genéricos o de marca.

Los medicamentos genéricos son una gran alternativa para ahorrar dinero en los medicamentos que necesita. La mayoría de los estados les permiten a los farmacéuticos sustituir los medicamentos de marca por alternativas genéricas más económicas, a menos que tu médico indique lo contrario.

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinada a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2026 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: Señales de abuso doméstico**