

Conchas De Pasta Rellenas Sencillas



Ingredientes

- 1 paquete de espinacas picadas congeladas, descongeladas (10 onzas)
- 12 onzas de requesón (cottage cheese), bajo en grasa
- 1 ½ tazas de mozzarella, parcialmente descremada rallada (guarde 1/2 taza para cubrir)
- 1 ½ cucharaditas de orégano seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 frasco de salsa de pasta ligera de tomate con albahaca, baja en sodio (26 onzas)
- 1 taza de agua
- 6 onzas de conchas de pasta, sin cocer (grandes)

Instrucciones

1. 1 paquete de espinacas picadas congeladas, descongeladas (10 onzas)
2. 12 onzas de requesón (cottage cheese), bajo en grasa
3. 1 ½ tazas de mozzarella, parcialmente descremada rallada (guarde 1/2 taza para cubrir)
4. 1 ½ cucharaditas de orégano seco
5. ¼ cucharadita de pimienta negra
6. 1 frasco de salsa de pasta ligera de tomate con albahaca, baja en sodio (26 onzas)
7. 1 taza de agua
8. 6 onzas de conchas de pasta, sin cocer (grandes)

Información nutricional

Rendimientos: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza, 1/8 de receta (235g)

Calorías	250
Total de grasa	7g
Grasa saturada	3g
Colesterol	18mg
Sodio	334mg
Carbohidratos	29g
Fibra dietética	4g
Azúcares totales	7g
Proteína	16g

La soledad y el aislamiento social

Las conexiones sociales significativas y de apoyo son importantes para su salud y bienestar general. El estar solo puede dejarlo más vulnerable a la soledad y al aislamiento social, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas, depresión y deterioro cognitivo.

Muchos adultos de 65 años o más corren un alto riesgo de soledad y aislamiento social debido a los cambios en la salud y las conexiones sociales que surgen con el envejecimiento, la pérdida de la audición, la visión o la memoria, las discapacidades y la pérdida de familiares y amigos.

La soledad es el sentimiento angustioso de estar solo o separado. El aislamiento social es la falta de contactos sociales y tener pocas personas con las que interactuar regularmente. Puede vivir solo y no sentirse solo o aislado socialmente, y puede sentirse solo mientras está con otras personas.

¿Cómo puede afectar su salud?

El aislamiento social y la soledad están asociados con riesgos de presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, función inmunológica debilitada y condiciones de salud mental.

Reduzca la soledad y el aislamiento social buscando ayuda y manteniéndose conectado

En primer lugar, hable con su médico si se siente solo y socialmente aislado y descríbele cómo se siente física, emocional y mentalmente.

- Programe tiempo con familiares, amigos y vecinos
- Manténgase físicamente activo
- Cubra sus necesidades de salud
- Encuentre una actividad
- Considere adoptar una mascota
- Únase a una causa comunitaria o a una organización basada en la fe

Sugerencias para el bienestar



Actividad física para la salud del corazón

Repase tres tipos de actividad física que pueden promover una vida saludable para el corazón.

- **El ejercicio aeróbico** mejora la circulación, lo que se traduce en una disminución de la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- **El entrenamiento de resistencia o de fuerza** tiene un efecto más específico sobre la composición corporal. Para las personas que tienen mucha grasa corporal, puede ayudar a reducir la grasa y crear una masa muscular más magra.
- **Los ejercicios de estiramiento, flexibilidad y equilibrio** promueven la salud musculoesquelética, lo que le permite mantenerse flexible y libre de dolor en las articulaciones, calambres y otros problemas musculares.