

Junio es el Mes de la Salud Masculina

Este es un momento para crear conciencia y animar a los hombres a tomar el control de su bienestar general.

Formas de celebrar el Mes de la Salud Masculina:

- 1. Programar un examen anual de bienestar:** Los chequeos regulares ayudan a controlar la salud.
- 2. Hacerse exámenes médicos regularmente:** Los exámenes médicos son esenciales para la detección temprana y la prevención.
- 3. Priorizar la salud mental:** Buscar apoyo es una señal de fortaleza.

Cada paso saludable que des hoy puede llevarte a un futuro más fuerte.

Adaptado por [Tessa Hobbs-Curley](#), educadora en salud y familia, de [Sara Attig, Family Files](#) en go.illinois.edu/MenHealthMonth.

Ensaladas Deliciosas con Aderezos Simples

Prueba estos consejos para empezar:

- **Sigue una fórmula sencilla:** Usa 3 partes de aceite, 1 parte de ácido y 1 parte de condimento. Elige aceites saludables como el de canola, aguacate, u oliva. Ayudan a absorber las vitaminas A, D, E, y K presentes en las frutas y verduras. Agrega un ácido, como vinagre o jugo de limón, para un sabor fresco. Incorpora condimentos como ajo, pimienta, o hierbas como albahaca, eneldo, o tomillo.
- **No uses mucho:** Usa 1 cucharada de aderezo por cada 2 tazas de ensalada.

Los aderezos caseros son rápidos, saludables, y llenos de sabor. ¡Pruébalos!



Junio es el Mes Nacional de los Lácteos

Utiliza la tabla a continuación para comparar los nutrientes de la leche de vaca con una variedad de alternativas lácteas y para ayudarte a encontrar la mejor opción.

Comparación de Nutrientes de Lácteos y Alternativas Lácteas*

Lácteo o Alternativa	Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasa / Grasa saturada (g)	Carbohidratos/ Azúcares (g)**	Fibra (g)	Vitamina D (IU)***	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Potasio (mg)
Leche de vaca (entera)	161	9	11/6	11/11	0	0	290	0	367
Leche de vaca (1%)	161	8	8/5	13/12	0	4.8	300	0	0
Cabra	58	3.3	2.9/1.7	4.6/4.6	0	1	125	0	175
Almendra	149	5	11/1	9/7	0	0	7.2	1	161
Coco	40	0	4/4	1/0	0	2.4	41	0	41
Linaza	24	0	2.5/0	1/0	0	101	300	0.4	0
Cáñamo	101	2	4.5/0.5	13/3	2	0	19	1	122
Avena	101	4	1.5/0	18/5	2	0	19	1	96
Arroz	113	0.7	2.3/0	22/13	0.7	101	283	0.5	65
Soya	101	7	4	7/5	2	120	401	1.1	331

*Todos los valores son por porción de 8 onzas. Los valores son aproximados y pueden variar según la marca.

**Incluye azúcares naturales y añadidos.

***Enriquecido con vitamina D2 y D3. Fuente de los datos: [USDA FoodData Central](#).