

## JULIO 2022



### JUGOS DEPURATIVOS: ¿SON EFECTIVOS?

Las limpiezas a base de jugos vuelven a estar de moda. El concepto es simple: durante varios días, solo consume jugos de frutas y vegetales. Los defensores afirman que hay enormes beneficios para la salud, como la pérdida de peso y la desintoxicación del sistema, pero ¿qué tan precisas son estas afirmaciones?

Las personas pueden perder y pierden peso con los jugos depurativos. Sin embargo, la pérdida de peso es debido al déficit calórico causado por no ingerir alimentos sólidos durante varios días. A menudo, las personas recuperan este peso después. El jugo de frutas también tiene un contenido alto de azúcar, que puede hacer que el cuerpo almacene grasa en lugar de perderla. (también hace que los jugos depurativos sean increíblemente peligrosos para las personas con diabetes).

La desintoxicación es a menudo un objetivo de los jugos depurativos, pero hay poca evidencia de que los jugos depurativos realicen alguna función desintoxicante. El cuerpo humano se depura naturalmente con el tiempo a través del hígado y los riñones. Además, beber solo jugo significa que se perderá los nutrientes cruciales que brindan las frutas enteras y otros alimentos, como la fibra y las proteínas. Así que al final, es más saludable comer frutas y verduras enteras regularmente como parte de una dieta balanceada.

### TIRE EN CASO DE EMERGENCIA: FONDOS DE RESPALDO

En un mundo ideal, la vida sería bastante predecible. Lamentablemente, ese no es el caso, y los últimos años han sido más impredecibles que nunca. Incluso si ha tenido la suerte de soportar la pandemia con una interrupción financiera mínima, los accidentes ocurren, los autos se rompen y los mercados laborales cambian. Los expertos tradicionalmente han recomendado ahorrar el valor de los ingresos de tres a seis meses para amortiguar el impacto de estos sucesos no planificados.

Es cierto que es un objetivo ambicioso, especialmente si ya experimenta dificultades financieras (según un informe de la Reserva Federal de 2018, aproximadamente la mitad de los estadounidenses dijeron que tendrían dificultades para pagar una emergencia de \$400).

**Apunte a ahorrar \$500 y luego aumente lentamente.** Agregar una categoría de ahorro a su presupuesto es la mejor manera de comenzar este fondo.

Una vez que tenga más de \$500 en una cuenta de ahorros, considere una cuenta de mercado monetario o un CD para ayudar a aumentar los ahorros. Consulte sitios como NerdWallet para obtener una calculadora para ayudarlo a determinar cuánto debe intentar ahorrar en función de su situación actual, así como sugerencias de cuentas en las que depositar sus ahorros. Incluso si tiene que construir esta red de seguridad lentamente, todo ayuda.



### FMLA: ASEGURARSE DE QUE USTED PUEDE TOMAR TIEMPO LIBRE

A veces, es posible que necesite un periodo de tiempo más largo fuera del trabajo que el que puede cubrir el tiempo por enfermedad o vacaciones. Ingrese la Ley de Licencias Familiares y Médicas (FMLA) de 1993. Esta ley permite que los empleados elegibles tomen hasta 12 semanas libres del trabajo no remuneradas con la garantía de que serán reincorporados al final de su licencia o se les otorgará un puesto equivalente. También garantiza que los empleados mantengan los beneficios (por ej. beneficios médicos) que tenían antes de que comenzara el período de licencia. La FMLA se aplica a todas las agencias públicas, escuelas primarias y secundarias públicas y privadas, y empresas con 50 o más empleados.

Hay varias razones por las que uno puede calificar para tomar una licencia cubierta por la FMLA (consulte el Departamento de Trabajo para obtener una lista completa):

- El nacimiento, la adopción o la colocación en tutela de un niño dentro de un año
- Cuidar a un cónyuge, hijo o padre enfermo
- Estar demasiado enfermo para hacer correctamente su propio trabajo

Para ser elegible, la persona debe:

- Haber trabajado para su empleador al menos 12 meses
- Haber trabajado al menos 1250 horas en los últimos 12 meses
- Trabajar en un lugar donde la compañía emplea a 50 o más empleados en un radio de 75 millas

Si necesita solicitar una FMLA, el mejor lugar para comenzar es el departamento de Recursos Humanos de su compañía. Pueden informarle si es elegible y ayudarlo con el proceso de solicitud si lo es.

### ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS



**BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:  
NO SOLO EN NIÑOS: TDAH EN ADULTOS**  
**LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM**

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado 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.

© 2022 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.