

Tu comida
a color



<https://www.univision.com/estilo-de-vida/papas-y-mamas/los-verdaderos-colores-de-la-comida>

Coma Sano a Bajo Precio

Este Mes del Orgullo, come el arcoíris y tómate unos minutos para aprender sobre la conexión entre la nutrición y tu billetera.

No tienes que romper el banco para comer sano. Hay muchas maneras de comer alimentos ricos en nutrientes, incluso con un presupuesto muy ajustado.

Estos incluyen planificar sus comidas, cocinar en casa y tomar decisiones inteligentes en la tienda. Además, tenga en cuenta que los alimentos altamente procesados como los refrescos, los perritos calientes y las cenas congeladas pueden costarle el doble del precio que las opciones más saludables.

Comer alimentos ricos en sal o azúcar puede crear condiciones de salud no deseadas, como presión arterial alta y diabetes. Estas condiciones de salud pueden requerir muchas visitas al médico y también medicamentos, lo que puede afectar su presupuesto de una manera grande.

Aunque a veces los alimentos saludables pueden ser caros, siempre hay opciones más saludables que no romperán su presupuesto. Compare precios para obtener mejores precios en alimentos saludables y lea esas etiquetas nutricionales, su salud se lo agradecerá.

¿Alguna vez te has preguntado qué le da color a tus comidas saludables favoritas?

ROJO (Licopeno)

- Mantiene nuestro corazón sano y disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular
- Previene e incluso combate el cáncer, especialmente el de próstata y mama
- Bueno para la salud del tracto urinario y para la memoria

NARANJA/AMARILLO (Carotenoides)

- Disminuye la inflamación en el cuerpo y ayuda a prevenir el cáncer
- Mantiene nuestro sistema inmunológico fuerte y nuestra piel sana
- Bueno para nuestra visión – nos ayuda a ver por la noche

VERDE (Luteína)

- Protege nuestros ojos al prevenir las cataratas y ralentizar la degeneración macular relacionada con la edad (empeoramiento natural de la vista a medida que envejecemos)
- También contiene ácido fólico, un nutriente importante para tener bebés sanos (previene defectos del tubo neural)
- Mantiene nuestros huesos, dientes y uñas fuertes y también previene los coágulos de sangre

AZUL/PÚRPURA (Antocianinas)

- Nos ayuda a envejecer con gracia mejorando nuestra memoria y manteniendo nuestra piel joven
- Reduce la presión arterial y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca
- Ayuda a combatir los cánceres, especialmente los del tracto gastrointestinal (boca, esófago, colon)

BLANCO/BRONCEADO (Alicina)

- Reduce el colesterol y la presión arterial
- Mantiene nuestros huesos fuertes y sanos
- Ayuda a combatir el cáncer, especialmente el cáncer de estómago

FECHAS PARA RECORDAR

Junio es el Mes Nacional de la Educación crediticia

5 de Junio: Día Nacional de los Sobrevivientes de Cáncer

14 de Junio: Día Mundial del Donante de Sangre

19 de Junio: Día del Padre

20 de Junio: Juneteenth

27 de Junio: Día Nacional de Concientización sobre el TEPT

28 de Junio: Día Nacional de Concientización sobre el Seguro

¿Cómo se calculan los puntajes de crédito?

Muchas personas preguntan sobre qué factores consideran las agencias de crédito cuando calculan los puntajes de crédito. De acuerdo con el National Consumer Law Center (NCLC), los puntajes de crédito se calculan mediante fórmulas patentadas que tienen en cuenta diferentes áreas de su historial financiero. La siguiente tabla le muestra una estimación de cuánto pesan ciertas partes de su historial financiero en su puntaje.

Porcentaje aproximado	Razón fundamental
≈35%	Historial de pagos Como consecuencia que es el factor más importante utilizado para determinar su puntaje FICO, el historial de pagos puede marcar una gran diferencia en su calificación crediticia. Con esto en mente, crear un historial de pagos positivo pagando todas sus cuentas a tiempo es en realidad una de las maneras más fáciles de mejorar su crédito.
≈30%	Deuda pendiente Este factor tiene en cuenta su deuda total en relación con la cantidad de crédito que tiene disponible, en otras palabras, su índice de utilización de crédito. Ya que es otro factor principal en el cálculo de sus puntajes de crédito que está totalmente bajo su control, eliminar la deuda de la tarjeta de crédito puede ser de gran ayuda para mejorar su puntaje de crédito
≈15%	Duración del historial de crédito Un prestatario establecido es menos arriesgado que uno que acaba de comenzar, por lo que el sistema de puntaje de crédito FICO toma en cuenta cuánto tiempo ha sido un deudor. Esto también tiene en cuenta el tiempo que cada una de sus cuentas ha estado abierta, por lo que es una buena idea dejar cuentas antiguas abiertas con saldos de cero, incluso si no las está usando.
≈10%	Nuevo Credito Si tiene varias cuentas nuevas abiertas en el pasado reciente, ofrecerá un mayor riesgo como deudor porque mostrará muchas obligaciones nuevas. Con esto en mente, los acreedores quieren saber cuántas cuentas nuevas ha abierto recientemente. También tienen en cuenta el número de consultas de crédito realizadas en el pasado reciente, ya que esto indica que un deudor está en la búsqueda de varias cuentas nuevas a la vez. Tenga en cuenta que solo las "consultas difíciles" cuentan en el cálculo de su puntaje. Las "consultas blandas" como verificar su reporte de crédito usted mismo, no cuentan.
≈10%	Tipo de Credito utilizados Los tipos de crédito que usted utiliza también entran en juego al determinar su riesgo de crédito. Algunos tipos de deuda son más atractivos para usted que otros tipos de deuda con prestamistas y acreedores, ya que evalúan su riesgo. Una hipoteca y un préstamo de automóvil son buenos tipos de deuda. Las tarjetas de crédito se consideran mejores que las tarjetas de tiendas o las cuentas minoristas. Este factor también tiene en cuenta la frecuencia con la que utiliza diferentes líneas de crédito que tenga abiertas.

Estimado Entrenador Financiero...

P: ¿Tener un saldo alto de tarjeta de crédito me afecta?

Estimado lector: Un saldo alto de tarjeta de crédito afecta su puntaje de crédito. Si tiene un saldo de tarjeta de crédito alto, lo que lleva a tener un alto porcentaje de utilización de tarjetas de crédito, esto reduce su puntaje de crédito. La utilización de su tarjeta de crédito es el porcentaje de su poder adquisitivo total que se está utilizando sobre el gasto total aprobado. Un puntaje de crédito alto le permite ser aprobado para alquilar un apartamento, comprar un automóvil, comprar una casa e incluso conseguir un trabajo. Se ha recomendado usar el 30% o menos de sus tarjetas de crédito para que su saldo no afecte negativamente su crédito. Un consejo para impactar positivamente su puntaje de crédito es usar menos del 10% de su poder adquisitivo y pagar sus pagos a tiempo. Así que sí, un saldo alto de tarjeta de crédito puede afectar su capacidad para ser aprobado para compras adicionales.

¿De qué se trata el Programa de Hábitos De Dinero Saludable?

Hábitos Saludables de Dinero es un programa disponible para los pacientes de Northern Nevada HOPES, de forma gratuita. Estamos aquí para ayudarlo a alcanzar el bienestar financiero al brindarle educación financiera, entrenamiento financiero y servicios adicionales que lo ayudan a establecer y alcanzar metas financieras. No somos asesores o consejeros financieros, pero estamos dedicados a mejorar su salud financiera, empoderar a nuestra comunidad, mejorar la educación financiera y disminuir el estrés debido a problemas financieros. ¡Recuerde que la salud financiera es parte de su salud en general! Para obtener más información, póngase en contacto con el entrenador financiero.

