



The Wellness Watch

Agosto 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Agosto: Pensar de los Intestinos

El papel importante de las bacterias

Cientos de tipos de microbios se encuentran a casa en nuestros cuerpos (bacteria, hongos, etc.), incluyendo mil millones de cada tipos, jaumentando a ser más de 100 billones! De hecho, por cada célula en el cuerpo, hay 10 microbios. Los intestinos contienen la población más grande y más diversa de microbios.

Bacteria de los intestinos es importante porque:

- Ayuda a la digestión apropiada de comida y la absorción de nutrientes
- Ayuda la fabricación de algunas vitaminas
- Juega un papel en el reglamento del azúcar de la sangre
- Tiene una influencia en la respuesta de hormonas
- Afecta cómo se deposita la grasa

Ensayos recientes han mostrado que tener menos tipos de bacteria en los intestinos aumenta el riesgo de desarrollar problemas mayores de la salud como obesidad y diabetes.

Personas que viven en los países desarrollados (p.ej. los EEUU), tienen menos variedad de bacteria en los intestinos en comparación con otros países. Algunos factores contribuyentes son:

- Una preocupación excesiva con la higiene
- Consumo elevado de comidas procesadas
- Sobreutilización de antibióticos

¿Cómo puede aumentar la variedad de bacteria intestinal? Hay que examinar la dieta. Puede aumentar la variedad de bacteria intestinal por comer más comidas de plantas de colores intensos como:

- Bananos y arándanos azules
- Brócoli, col rizada, repollo, y coliflor
- Frijoles
- Comidas de plantas con fermentación como chucrut, tempeh, kimchi, kombucha y salsa de soya
- Polenta
- Alcachofas de Jerusalén
- Alimentos fermentados como: yogurt, kéfir, crema agria, y suero de leche



KOMBUCHA, ¿tomar o no?

Kombucha es un tipo de hongo, aunque a veces tiene el apellido incorrecto de champiñón. Té de kombucha se hace por la fermentación de kombucha y bacteria con té negro, azúcar, y otros ingredientes.

Lo Malo: Te de kombucha, especialmente los hechos a casa donde es difícil mantener un ambiente libre de microbios, puede contaminarse con hongos malos (p.ej. Aspergillus) y bacteria (incluyendo a ántrax).

Lo Bueno: Los beneficios de té kombucha se basan primariamente en reportes personales y algunos estudios de animales. No hay ensayos clínicos, ni evidencia científica que muestra las afirmaciones. Eso no quiere que decir que no hay beneficios de tomar el té, sólo que no hay evidencia de los beneficios.

Rincón de Recursos Técnicos

Fooducate

Aplicación para Android e iPhone
<http://www.fooducate.com/>

- Esta aplicación le ayuda a:
 - Comparar comidas para saber cuál es más saludable
 - Escanear código de barras para obtener información de salud rápidamente
- Ofrece una comunidad en el internet para hacer preguntas y compartir experiencias.
- Solamente en Inglés



¡No Más Grasas Trans Artificiales!

El día 16 Junio tomó la FDA acción para remover aceites parcialmente hidrogenados, también conocidos como Grasas Trans, de comidas.

- Los fabricantes de alimentos usan grasas trans para aumentar la vida útil, mantener los colores artificiales, y dar más sabor a la comida.
- Las grasas trans se encuentran comúnmente en comidas compradas ya hechas como: palomitas de maíz, galletas, galletas de ensalada, y corteza de dulces.
- Las grasas trans causan enfermedades del corazón. La meta es comer NADA de grasa trans en la dieta.
- Aunque los fabricantes de alimentos han reducido las grasas trans del proceso de fabricación desde 2003, ahora tienen hasta 18 Junio 2018 para removerlas completamente de todos sus productos.
- ¿Qué puede hacer hasta ese tiempo? Evitar comidas con aceites parcialmente hidrogenados, que son grasas trans.



Cocinar Más Sano

1. Cocinar suficiente comida para más de un día y congelarla. Así tendrá algo que comer fácilmente y rápido cuando esté cansado o le falte el tiempo.
2. Cocinar la comida a vapor o saltearla – estos métodos ayudan a guardar los nutrientes y el color en los vegetales
3. Añadir sabor sin sal y grasa – usar especias, tomate, cebolla, vinagre, o salsas sin grasa y bajas en sodio; probar mezclas de especias sin sal ¡son sabrosas!
4. Hacer un licuado. Licuar un banano (se puede guardar en el congelador) conjunto con bayas, otras frutas, espinaca, y un poco de jugo de fruta (sin azúcar añadido). Puede añadir un yogurt baja (o sin) grasa, o tal vez mantequilla de cacahuete (u otros nueces) para aumentar la proteína.
5. Evitar las vegetales enlatadas – normalmente contienen mucho sal. Mejor, buscar los vegetales de “bajo en sal” o enfriados.
6. Al hornear algo, reducir la cantidad de manteca, mantequilla, grasa, o aceite. Substituir la pulpa de 3 bananos maduros por ½ taza de esos ingredientes. También puede usar puré de manzana en vez de la misma cantidad de aceite.
7. Escoger granos integrales en vez de productos muy refinados. Usar harina integral, avena, o masa harina. Puede escoger pan integral, tortillas de trigo integral o de maíz, además de pasta y cereal integrales.



Postura en tabla para músculos del torso más fuertes

Ejercicios de postura en tabla son una manera buena para hacer más fuertes los músculos del torso sin que ir al gimnasio o comprar máquinas. Solamente necesita un suelo amortiguado y su cuerpo propio.

Postura en tabla normal

- Empezar al acostarse en el suelo con sus codos doblados a los 90 grados y directamente bajo los hombros
- Fijar los músculos del torso por mover el ombligo hacia la espina, luego levantar el cuerpo y mantenerlo en los pies y los antebrazos
- Mantener la espalda en línea y respirar regularmente
- Mantener la posición por 60 segundos



Postura en tabla a un lado

- Empezar acostado en el lado izquierdo, con la pierna derecha arriba
- Poner el codo izquierdo bajo el hombro izquierdo
- Con los músculos del torso listos, levantar su torso del suelo
- Mantenerlo por 60 segundos
- Repetir al lado derecho



Practicar hasta poder hacerlo 2-3 repeticiones en cada posición.

¿Le parecen difíciles? Puede probar usar sus rodillas en vez de sus pies. Así puede reducir la dificultad hasta aumentar la fuerza para los normales.

Si tiene una herida reciente, o dolor significativo, hablar con su médico.

