



Diciembre 2015

### Diciembre: Inflamación y su Salud

Cuando se torce del tobillo o desarrolla un infección, su cuerpo se pone en acción para protegerle y curarle. Esto se llama el Proceso Inflamatorio.

#### Señas de inflamación incluyen:

- ♦ Hinchazón
- ♦ Rojez
- ♦ Dolor
- ♦ Aumento in calor en el área
- ♦ Reducción en movimiento



#### Hay dos tipos de inflamación:

1. **Inflamación aguda** es la respuesta normal de corto tiempo que se necesita para curarse.
2. **Inflamación crónica** no es normal. Se ocurre cuando los procesos de inflamación aguda no tienen éxito en curar una herida o parar una infección.

**No comer bien**, tener demasiado estrés, y no hacer suficiente ejercicio también pueden causar inflamación. Esto puede dañar tejidos y coyunturas sanas .

**Inflamación persistente** puede causar condiciones como asma, artritis reumatoide, enfermedad del corazón, diabetes, síndrome de colon irritable, y cáncer

**La prueba Proteína C-Reactiva** es una manera en que su médico puede verificar inflamación. La CRP muestra si hay inflamación en alguna parte del cuerpo.

**Para reducir inflamación dañosa y no necesaria**, puede probar estas sugerencias de estilo de vida:

- ♦ Hacer ejercicio – aeróbico y levantar pesas.
- ♦ Perder peso – personas que están sobrepeso tienen más inflamación .
- ♦ Manejar el estrés .
- ♦ Evitar comidas hechas con harina blanca, azúcar refinado, y arroz blanco .

- ♦ Comer comidas que bajan la inflamación como pescado de agua fría (como salmón y atún), ajo, nuez (walnut), soya, uvas, aceite de olivo, apio, y arándanos azules .
- ♦ Dejar de comer comidas que pueden causar inflamación como carne roja, comidas procesadas y fritas en aceite abundante, huevos, y cualquier comida con grasa trans .

Si quiere más información acerca de comidas e inflamación, incluyendo una aplicación útil, puede ir a : <http://inflammationfactor.com/if-rating-system/>

### Rincón de Nutrición

#### Substitutos Sanos para la Cocina de Fiesta

¿Puede gozar de sus platos favoritos de fiesta y hacerlos un poco más saludables a la vez! Aquí hay unos consejos:



- ♦ Mantener el crujido y perder la grasa no saludable por substituir almendras en vez de cebolla empanizada y frita encima de habichuelas.
- ♦ Probar fruta fresca como cubierta para postres en vez de cobertura, mermelada, o jarabes .
- ♦ ¿Va a hornear un pastel? Puede usar dos claras de huevo en vez de un huevo entero. Eso hará el pastel más esponjoso y saludable .
- ♦ Reducir la cantidad de azúcar en las recetas. Se puede reducir el azúcar por un cuarto hasta un tercero sin diferencia notable en el sabor o textura.
- ♦ Puede usar puré de manzana como sustituto para una parte del aceite en postres horneados. ¡El resultado es, mayormente, más dulce y húmeda !
- ♦ Escoger productos lácteos magros en vez de los normales. Los magros contienen menos calorías. Puede probar yogurt magro sin sabores añadidos en vez de crema agria como cubierta para sopas, o en salsas, o platos de papas.

## Consejo para Seguridad durante las Fiestas

¡La temporada de fiestas debe ser un tiempo de alegría para Usted y su familia! No permitan que un accidente arruine la temporada. Aquí hay unos consejos :

- ♦ Mientras cuelgan las decoraciones, usar taburete escalera o escalera en vez de muebles como sillas o mesas. Cuando se sube la escalera, hay que mantener tres puntos de contacto, hacer frente a la escalera, y mantener las caderas entre las guías – ¡no extralimitarse!
- ♦ Las luces de fiesta necesitan la etiqueta “UL listed”. Si no la tienen, no usarlas. Usar las luces aprobadas para el uso interior dentro de la casa, y asegurarse de que están lejos de cualquier cosa que sea inflamable .
- ♦ Dejar el uso de pirotécnicas a los profesionales .
- ♦ Vigilar los niños. Monedas, caramelos, juguetes pequeños, comidas, y bebidas tienen peligro de asfixia para los niños. Hay que mantenerlos fuera del alcance de los niños .
- ♦ La mayoría de los incendios de casas ocurren en el invierno. Nunca dejar desatendidos los hogares, chimeneas, o candelas. Guardar las candelas de niños, mascotas, árboles, y cortinas .
- ♦ No usar generadores o parillas dentro de la casa o el garaje. Asegurarse que los detectores de humo o monóxido de carbono funcionan bien .
- ♦ Evitar las enfermedades transmitidas por alimentos por lavar las manos y las superficies frecuentemente. Mantener las comidas crudas (y sus jugos), como carne, ave, huevos, y pescados fuera de las comidas listas a comer. Cocinar comidas a las temperaturas apropiadas. Ya cocinadas, poner las comidas prontamente en la refrigeradora. Enfríe las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas .



## Un Postre de Fiesta Más Sana – Parfait de Pudín de Calabaza con Galletas de Jengibre

### Ingredientes:

- 1 paquete (1-oz) pudín de pastel de queso magra y sin azúcar
- 1 2/3 taza leche magra
- 1 taza puré de calabaza
- 1/2 cucharadita de canela rallada
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 1/2 taza, más 7 cucharaditas cubierta batida, dividida
- 7 galletas de jengibre, desmigajadas

### Instrucciones:

1. En un tazón mediano, batir el paquete de pudín y leche por 2 minutos. Dejarlo a descansar 5 minutos.
2. Agregar la calabaza, canela rallada, y nuez moscada. Añadir 1/2 taza cubierta batida y refriar 10 minutos.
3. Servir 1/2 taza de la mezcla en cada copa de parfait. Poner encima 1 cucharadita cubierta batida y 1 galleta desmigajada .

*(Recipe from The American Diabetes Association website)*

## Consejo para Ejercicio durante las Fiestas, en Continuación :

Aquí hay más ideas para mantener su rutina de ejercicio durante la temporada de fiestas:

- ♦ Buscar maneras de hacer ejercicio en las fiestas
- ♦ ¿Se va de compras? Estacionar el carro lejos de la tienda. Así evitará la batalla de estacionar el carro cerca a la tienda; también gastarán calorías por caminar .
- ♦ Antes de entrar las tiendas, caminar alrededor de centro comercial. Así ganará el ejercicio aeróbico que necesita, y tal vez vea el regalo perfecto mientras pasa una tienda.
- ♦ Aprovechase de la energía de los niños. ¿Gastará tiempo con los niños o sobrinos? ¡Tratar de mantener el paso con ellos! ¡Dar con los niños en la casa, o llevarlos a jugar afuera – así se sentirá como niño, y ganará buen ejercicio!

