



The Wellness Watch

Octubre 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Octubre: Información Acerca De Suplementos Nutricionales

Hay varios suplementos disponibles para la dieta y la nutrición. Mayormente hay cuatro tipos:

1. Suplementos de vitaminas y minerales (el foco de este artículo)
2. Suplementos de especialidades
3. Suplementos basados en plantas/hierbas
4. Suplementos para la nutrición en deportes o para mantener el peso.

Suplementos de vitaminas y minerales **no** toman el plazo de comer una dieta bien balanceada. Mejor es poner la meta de alcanzar casi todas las necesidades del cuerpo por lo que come.

¡Lo que come sí tiene importancia!

- Comidas integrales como frutas, verduras, y granos integrales le proveen la más nutrición por el costo. Comidas en su forma completa le dan una mezcla compleja de vitaminas, minerales, y otros nutrientes que en conjunto le dan beneficios saludables.
- Comidas integrales también contienen sustancias que pueden protegerle contra ciertas enfermedades como cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, y la alta presión.



Uso de Suplementos

- **¡No hace daño tomar multivitaminas!** Esta es una buena manera de asegurarse que reciba todos los minerales y vitaminas que necesita, pero que falten de su dieta.
- Tomar Vitamina D adicional puede ayudar la salud de los huesos, y bajar el riesgo del cáncer del intestino (y tal vez, de otros tipos)
- **¡No exagerarlo!** Evitar las Vitaminas Mega Dosis. Solamente tomar una multivitamina que contiene no más de 100% del Valor Diario Recomendado de todas las vitaminas y minerales, a menos que su médico le haya recetado.



Buen Consejo Para Comer

Casi cualquier hamburguesa hecha de pollo o pavo contiene menos grasa que las de carne de res molida (de grasa 30%). Aún las hamburguesas de res "10%" contienen más grasa saturada que las del mismo tamaño de ave.



¿Se ha vacunado contra la gripe?

¡Ya es la hora!

En los EEUU, la estación de gripe puede empezar tan pronto como Octubre, y continuar hasta Mayo.

- ¡La gripe, o influenza, en una enfermedad muy seria que puede requerir hospitalización y causar muerte, aún en una persona que no tenga problemas con la salud!
- Hay opciones para vacunación en:
 - La protección contra cuál número de virus, y
 - Cómo se pone (inyección y pulverizador nasal)
- Personas que han tenido reacciones severas a la vacuna o sus ingredientes **no deben ponerse la vacuna.**
- Personas que tienen alergia a huevos, o han padecido del Síndrome Guillain-Barré (una enfermedad parálitica, que también se llama GBS), deben hablar con su médico primero.
- Cada persona de la edad de 6 meses en arriba debe ponerse la vacuna cada año.
- Recuérdese que las más personas que se vacunan, lo menos puede difundirse la influenza en la comunidad.

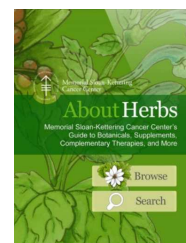
¡Vacunarse ayuda a proteger a todos!

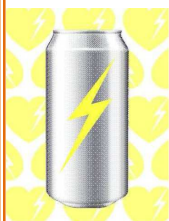
Rincón de Recursos Técnicos

About Herbs App (en Inglés)

por Memorial Sloan Kettering

- ▶ Compatible con aparatos iPad, iPhone y iPod Touch
- ▶ Para otros tipos de aparatos, una versión del internet está disponible
- ▶ Esta aplicación provee información completa y objetiva, acerca de hierbas, extractos naturales, terapias alternativas, y más.





Bebidas Energizantes

Aunque son muy populares, las bebidas energizantes pueden causar daño al cuerpo. Aquí hay unos hechos para contemplar:

- Bebidas energizantes pueden contener tanta cafeína como cinco veces el tamaño de café o sodas normales. Esta cantidad de cafeína tan grande funciona como una gran dosis de adrenalina.
- ¿Cuál es el resultado de tomarlas? Se notan más visitas a la Sala de Emergencia por intoxicación de cafeína y síntomas como **ritmo cardíaco rápido, problemas en respirar, y mareos**. Se encuentran más en los de edad 40 años en adelante.

- Cantidades grandes de cafeína en un período corto puede causar **daño de los riñones**.
- A través del tiempo exceso de consumo de cafeína puede afectar cuánto puede dormir bien, y causar insomnio.
- Tener ciclos de sueño inapropiados pueden causar inflamación en el cuerpo, que se enlace con diabetes, y derrames del cerebro o del corazón.
- Tenemos que decirles, que mezclar una bebida energizante con alcohol no cambia los efectos del alcohol. Todavía tendrá reacciones lentas, y juicio disminuido.

Mousse de Gelatina de Sabor Frambuesa

70 calorías / 45 mg sodio / 2 gramos azúcar / para servir 8 personas

Ingredientes:

- ¾ taza agua herviente
- 1 paquete gelatina de sabor frambuesa sin azúcar
- 1 taza hielo en cubos
- 2 tazas crema batida (imitación), deshelada
- 3 tazas frambuesas



Instrucciones:

1. En un tazón grande, añadir el agua herviente con la gelatina, mezclando hasta disolverse completamente, como 2 minutos
2. Añadir el hielo y mover hasta disolverse también
3. Agregar solamente 1 ½ tazas crema batida (imitación) y 1 taza frambuesas
4. Dividir la mousse en 8 tazones de postres (½ taza por plato) y enfriar 2 horas o hasta que se ponga sólida
5. Poner una cucharada de la crema y ¼ taza de frambuesa encima antes de servir.

Consejo del chef: Se puede usar esta receta con otros sabores como fresas y arándanos azules. Puede probar mezclar gelatina de sabor naranja con las fresas.

Fuente: Asociación Americana de Diabetes

Sentadillas

Sentadillas son buenas porque dan ejercicio a varios músculos de la pierna a la vez, no requieren mucho equipo extra, y consisten en un movimiento que normalmente hacemos cada día. Como siempre este ejercicio no debe causar dolor! Si sí lo causa, no hacerlo y hablar con su médico.

► Como hacer las sentadillas:

- Lentamente bajarse a la sentadilla, y lentamente volver a pararse
- Siempre pensar en la forma correcta
 - Pensar en sentarse atrás. Sus rodillas quedarán atrás de los dedos de los pies durante la sentadilla. Así puede evitar poner demasiado esfuerzo en las rodillas
 - Sus rodillas permanecerán arriba de los pies y abajo de las caderas
 - No hacer sentadillas profundas (más que 90° de las rodillas)
- Avanzar lentamente, hasta 1-3 conjuntos, y hasta 8-12 repeticiones en 2-3 días por semana (p.ej. cada otro día)
- Al principio encuentre que necesite usar la pared o pelota que le ofrece sostén. Así le permite poner el foco en el técnico correcto.
- Cuando se siente más fuerte y cómodo, puede dejar de usar la pared o pelota. Si quiere aumentar el desafío, cargar pesas de mano durante la sentadilla, o mantenerse al fondo de la sentadilla por 10-30 segundos.

