



su salud **Y** bienestar

Cinco grandes cosas que puede hacer por el medioambiente, por usted y por su familia *ES fácil, ser ecologista (gracias a la rana René)*

1. Sea un "locavore": compre alimentos locales

Comprar productos locales significa comprar alimentos (o bienes o servicios) que se producen, se cultivan o se crían lo más cerca posible de su hogar. Los alimentos más frescos se traducen en una cocina más ecológica y un cuerpo más saludable. Busque verduras y frutas locales en su tienda y compre en puestos de granjas locales y en mercados de agricultores.

Cuanto menos millas hayan recorrido los alimentos, mejor serán. Es menos probable que la calidad sufra durante el transporte y se utilizará menos energía para llevarlos a su tienda. En los EE. UU., el promedio de verduras y frutas de las tiendas viaja aproximadamente 1,500 millas entre la granja donde se cultiva y su refrigerador.

- Los alimentos frescos de las granjas locales son más saludables que los productos de granja industrializados, ya que no pasan días en camiones y en los estantes de las tiendas perdiendo nutrientes.
- Los alimentos locales de las granjas pequeñas suelen pasar por un procesamiento mínimo, se producen en cantidades relativamente pequeñas y se distribuyen dentro de un radio de pocas millas desde el lugar de origen.
- Las empresas que procesan alimentos utilizan una gran cantidad de embalaje de papel y de plástico para que sus alimentos se vean frescos el mayor tiempo posible.

2. Cultive sus propios alimentos

La jardinería es un ejercicio maravilloso y un gran entretenimiento para toda la familia. Aún mejor, usted sabe exactamente qué sucedió al cultivar sus verduras y frutas y cómo se manejaron. ¡Y no deberá conducir hasta la tienda por un par de tomates o por una planta de lechuga!

Si su ciudad ofrece parcelas comunitarias para huertas, esa es una gran manera de cultivar un volumen mayor de sus propias verduras y frutas. Pero no necesita muchos acres. Si tiene acceso a una terraza o a un balcón, a un techo o a una parcela de tierra del tamaño de un cantero, puede comenzar. En su balcón, puede cultivar tomates o lechugas pequeñas en macetas, sólo deben recibir suficiente sol y agua. Consulte en su biblioteca o conéctese a Internet para obtener más información sobre cómo comenzar.



3. Utilice productos de limpieza naturales

Algunos productos comunes de uso en el hogar pueden ser productos de limpieza efectivos (pero primero pruebe en un área que no llame la atención). No son costosos, no poseen químicos y son fáciles de encontrar.

- Bicarbonato de sodio: limpia, desodoriza, descalcifica el agua y elimina la suciedad y la grasa.
- Vinagre blanco: quita la grasa y el moho, da buen aroma, quita algunas manchas y la acumulación de cera. Nunca use vinagre en superficies de mármol. No se preocupe si su hogar huele a vinagre. El olor desaparecerá cuando se seque.
- Jugo de limón: uno de los ácidos alimenticios más poderosos, es efectivo contra las bacterias que se encuentran en el hogar con más frecuencia.

4. Beba agua del grifo en lugar de agua embotellada

- Es más segura. El agua del grifo cumple con estándares estrictos y está más controlada que el agua embotellada. De acuerdo con la Ley de Agua Potable (Safe Drinking Water Act), los proveedores de agua locales deben controlar el agua del grifo a diario e informar la calidad del agua anualmente. En muchos casos, también tiene mejor sabor. Si no es el caso de su agua, pase el agua de grifo por un sistema de filtros.
- Se ahorra dinero y significa menos plástico en la basura. ¿Sabía que cada día 60 millones de botellas van a parar a los vertederos de basura de los Estados Unidos, en donde tardan 1,000 años en biodegradarse? La producción de dichas botellas consume 1.5 millones de barriles de petróleo por año, lo suficiente para hacer andar 100,000 automóviles por año. Usar un filtro para el agua del grifo le costará aproximadamente tres centavos por botella, frente a \$1.25 que cuesta el agua embotellada.
- El agua del grifo salva los dientes porque contiene más flúor que el agua embotellada y eso ayuda a evitar el deterioro de los dientes.

5. Elija bombillas de luz fluorescente compactas

Sustituya las antiguas bombillas incandescentes por bombillas fluorescentes compactas (CFL, por sus siglas en inglés), que utilizan 75% menos de energía y duran 10 veces más. Una bombilla incandescente de 75 vatios puede sustituirse por una bombilla CFL de 20 vatios.

Algunas precauciones que debe tomar cuando utilice las bombillas CFL:

- No las utilice en artefactos cerrados.
- Si utiliza reductores de iluminación, verifique que sea seguro usarlos con bombillas CFL.
- Revise los paquetes para ver las advertencias de seguridad y la compatibilidad con diferentes artefactos.
- Al final de su vida útil, las bombillas CFL deben desecharse de manera adecuada, ya que contienen mercurio.

es el momento de *sentirse mejor*



consejo del mes de mayo

Realice bocadillos saludables

Compre sus frutos secos y frutas disecadas preferidos de los recipientes a granel que hay en su tienda o mercado de alimentos naturales y haga su propia combinación. Así sabrá que lo que come es fresco y que sólo contiene los ingredientes que a usted le gustan. Además, suele ser más económico.

Tome un poco de aire fresco

Sólo 20 minutos al aire libre puede aumentar su energía para todo el día. Es bueno para su humor y le ayuda a aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad. En lugar de almorzar en su escritorio, póngase las zapatillas y salga a caminar. ¡Se sentirá mejor!

Lávese las manos

Lo más importante que debe hacer para mantenerse sano es simplemente lavarse las manos. Es una protección natural contra los resfríos y la gripe y contra todos los virus contagiosos que hay en el mundo.

Una cosa más: no piense en hacer un cambio para llevar una vida más natural, realmente hágalo. Hoy. Le hará bien. Y le hará bien al mundo.

Este mes en myCIGNA.com

Un recurso muy valioso que debe conservarse: ¡su dinero! Cuando se trata de su propio gasto en atención médica para usted y su familia, visite [myCIGNA.com](#), haga clic en la pestaña myHealth (Mi salud) y revise [Cost and Quality Resources \(Recursos de costos y calidad\)](#). Encontrará información que le será útil para hacer valer mejor su dinero.



La mayoría de los estadounidenses viven a 60 millas de un manzanal, pero las manzanas que generalmente compra en una tienda viajan 1,726 millas entre el manzanal y su hogar. ¡Eso es más lejos que conducir desde Portland, Maine hasta Miami, Florida!

Fuente: Pirog, Rich y Andrew Benjamin. "Checking the Food Odometer: Comparing Food Miles for Local Versus Conventional Produce Sales in Iowa Institutions." Leopold Center for Sustainable Agriculture, julio de 2003.

