



## The Wellness Watch

Julio 2014—Volumen VII

En promoción de un estilo de vida saludable

### ¡Protéjense los ojos!



¿Sabían que la protección contra luz ultravioleta (UV) en los lentes de sol es muy importante? Los rayos UV pueden no solamente dañar la piel, sino que la córnea, el cristalino, y otras partes del ojo. Por estar expuesto al sol a

través de una vida, se puede acumular daño al ojo. Esto puede conducir a cataratas y degeneración macular. El daño es acumulativo, así que es importante que proteja los ojos cada vez que está en el sol.

### ¿Tiene riesgo?

Los ojos de color claro como azul y avellana, tienen más riesgo de desarrollar cáncer y ciertas enfermedades de los ojos porque contienen menos pigmento protector, que es la melanina. Todos nosotros somos susceptibles a cánceres de los ojos y otras condiciones dañosas causadas por el sol. Por eso, tome medidas preventivas a proteger estos órganos sensibles e importantes para la vista.

### Acuérdese, cuando se habla de lentes de sol...

- Tener tinte no quiere decir que proveen protección contra la luz UV. Una cubierta contra UV es clara, y la tinta es más para que los ojos estén cómodos.
- Además de la protección UV en los lentes de sol, puede también protegerse los ojos por poner una cubierta contra UV en sus lentes normales o lentes de contacto.
- ¡Lentes de sol no protegerán a los ojos si no los usa! Asegúrese de tener lentes que le gustan. Si va perdiendo los lentes, considerar comprar varias a la vez.

### ¡Protección contra UV, es un deber!

Escoger lentes de sol que proveen protección completa contra luz ultravioleta. Cuando va de compras, busque unos de los siguientes:

- Etiquetas que dicen “Protección UV Completa”, “Lentes bloquean 99% UVB y UVA” o “protección 100% de UVA y UVB”.
- Lentes que llenan los requisitos de ANSI Z80.3. Esto se refiere a los estándares puestos por el Instituto Americano Nacional de Estándares.
- Protección UV 400. Estos lentes bloquean los rayos de luz con longitud de onda hasta 400 nanómetros. Esto quiere decir que protegen sus ojos de los rayos UV aún más pequeños.

**Una palabra de precaución:** No es cierto que lentes que solamente dicen “protección UV” le protegerán completamente. Puede también comprar lentes polarizados que disminuyan el brillo, una buena idea si está cerca al agua, o maneja mucho. ¡Cuidadito, acuérdesese que polarización no siempre quiere decir protección completa contra rayos UV!

Darse cuenta de que no es necesario gastar mucho dinero para comprar lentes de sol buenos, ya que precio no indica el nivel de protección. Puede encontrar lentes de sol por \$150 sin protección, y los a \$5 con protección completa. Solo hay que buscar lentes de sol que le gustan, caben en el presupuesto, y protegen sus ojos tan importantes.

### Rincón de Recursos Técnicos

La aplicación **Find Me GF**, le ayudará a encontrar restaurantes y tiendas que tienen opciones libres de gluten. Puede leer clasificaciones de otros usuarios y compartir los suyos.

Clasificación 4.5 de 5. Disponible para iPhone y Android.



## Desintoxicar con frijoles de ojo negro

Es probable que hayan oído mucho de dietas para desintoxicación, jugos para desintoxicación, y aún suplementos o balnearios para desintoxicación. “Desintoxicar” es muy popular ahora, pero ¿por qué? Aunque hay pocas investigaciones a desintoxicar, se acumula evidencia que no solamente necesitamos desintoxicar, sino que hay maneras muy fáciles para hacerlo, sin que ir a un balneario.

Ingerimos toxinas a través de aire contaminada con polución; agua contaminada con metales pesados, hormonas, y arsénico; y comidas con químicas residuales de herbecidas y pesticidas. La piel absorbe químicas cada vez que usamos loción, champú, y aún paños para la secadora. A pesar de que nuestros cuerpos pueden deshacerse de muchas toxinas, alguna parte queda en el cuerpo por décadas, y se puede pasar a nuestros hijos.

Entonces, ¿cómo se desintoxica el cuerpo? A través de muchas maneras, incluyendo a sudar, orinar, y sobre todo, por el hígado. Hay varias comidas que soportan la función del hígado y nos ayudan a mantener la demanda de desintoxicación. Unas son: ajo, cebolla, lechuga romana, lentejas, zanahoria, manzana, y sandía. Hoy le presentamos frijoles de ojo negro. Contienen ácido fólico en cantidades especialmente altas, cual ácido ayuda a desintoxicar el hígado.

### Receta en Presentación: Ensalada frijoles de ojo negro

¡Mesclar los frijoles de ojo negro con verduras de color intenso, rociar con vinagreta balsámico, y disfrutar!

#### INGREDIENTES:

2 latas (15.5 onzas) frijoles de ojo negro  
1 tomate grande, troceado  
1 pimiento rojo mediano, troceado  
1 pimiento verde mediano, troceado  
1/2 cebolla roja, troceada  
1 tallo de apio, troceado  
1 cucharada de perejil fresco, troceado  
3 cucharadas de vinagre balsámico  
2 cucharadas aceite olivo  
Sal y pimienta a su gusto



#### DIRECCIONES:

1. En un tazón mediano mesclar frijoles de ojo negro, tomate, pimientos rojo y verde, apio, y perejil.
2. En un tazón chiquito mesclar vinagre balsámico y aceite de olivo. Aderezar con sal y pimienta. Mesclar con las verduras. Tapar y poner a la refrigeradora 8 horas, o por la noche.

Fuente: [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)