



## Hacer ejercicio en la temporada de alergia

¿Cómo aguanta la alergia cuando le hace estornudar o respirar con sibilancia? Además de controlar los síntomas con medicina o inyecciones, aquí hay algunas maneras de recobrar una porción de control.



### 1. Cambiar la hora del ejercicio

Cambiar la hora de ejercicio hasta el mediodía o apenas terminar el trabajo. Durante éstas horas los niveles de polen están lo más bajo del día. Evitar de hacer ejercicio en la mañana de las 6am a 10am, o en la noche mientras se enfría, o cuando hace brisa. En estas condiciones se suben los niveles de polen. Mantenerse alerta al conteo de polen en su ciudad. Considerar hacer ejercicio adentro de la casa, gimnasio, o piscina cuando el conteo pasa de los 900 granos por metro cúbico.

### 2. Quitarse la ropa antes de entrar la casa

¿Quitaría las botas lodosas antes de entrar la casa, no? ¿Porqué no considerar a polen en la misma manera? Si no se quita la ropa, llevaría el polen en todas partes de la casa, así empeorando las alergias. En vez, dejar ropa limpia cerca a la entrada, y cambiar la ropa tan pronto que llega a la casa. No se olvide de tomar una ducha antes de acostarse. De otra manera el polen que está en su pelo caería a la almohada y lo respiraría durante la noche.

### 3. Considerar lentes de contacto de diario

Lentes de contacto pueden atrapar polen así irritando los ojos. En vez de dejar de usarlos para lentes normales, considerar cambiando a lentes de contacto disponibles de uso diario. Estos pueden dar sus ojos una capa protectora durante el día. Usaría contactos nuevos cada día.

## Mantenerse Hidratado

¿Cuánta agua necesitamos para mantenernos hidratados? La regla vieja de “8 vasos al día” es una buena aproximación. En realidad, lo que necesita para la hidratación buena depende en el nivel de actividad, el tamaño del cuerpo, la temperatura afuera, lo que come, y aún la cantidad del estrés que siente. La meta en general es evitar deshidratación sin beber demasiado. Hidratación adecuada varía entre individuos.

Probablemente la prueba más fácil es poner atención a la sed. ¿Se nota cuando tiene sed?

Un indicador muy importante es el color de la orina. En general, el color de la primera orina del día es un indicador. Orina del color de limonada o paja indica hidratación adecuada. Orina de color más oscuro, como de jugo de manzana o aún más oscuro, indica deshidratación. Darse cuenta que una medicinas, vitaminas, o laxantes también pueden cambiar el color de la orina. Tener en memoria que si está aumentando la cantidad de agua que toma, hay que hacerlo gradualmente. Así no se va a perder el balance de los electrolitos.

## Rincón de Recursos Técnicos

### Aplicación “SitOrSquat”

Ya que está hidratado, es posible que necesite ir al baño. Si está de

vacaciones, o en su ciudad de residencia, si necesita ir al baño mientras está fuera de la casa, ésta es la aplicación para Usted.



## Comida en Presentación

### Fresas



¿Puede nombrar las tres fuentes mejores de antioxidantes? Aquí están: fresas, moras, y nueces (walnuts). Fresas contienen fitonutrientes únicos de tipo fenol, que son antioxidantes poderosos. Se han mostrado frecuentemente que este tipo de fitonutriente ayudan a proteger las estructuras celulares en el cuerpo, y prevenir daño de radicales libres en todos los sistemas del cuerpo. Por contener fenoles, las fresas ayudan a proteger el corazón y luchan contra inflamación. Los Anti Inflamatorios No Esteroides tales como aspirina o ibuprofeno, funcionan como los fenoles en las fresas a bloquear la enzima ciclooxigenase (o COX). Se ha mostrado que demasiado COX puede contribuir a inflamación no deseada, tal como en artritis reumatoide o osteoartritis, asma, arteriosclerosis, y cáncer. Compuestos específicos de fenoles conocidos como antocianina suministran el color característica de las fresas.

De un punto nutricional, fresas son frágiles. Estudios han mostrado que, en un promedio, el tiempo máximo de almacenamiento para fresas son 2 días sin la pérdida grande de vitamina C y antioxidantes tipo fenol. No es decir que fresas se vuelven a ser dañosas en dos días. Solamente quiere decir que lo más tiempo que se almacena, lo más la pérdida de nutrientes. Para el mejor valor nutritivo, almacenar las fresas en la refrigeradora en el cajón de legumbres u otro recipiente. La madurez significa también, pero eso es fácil. Si come fresas cuando están rojas y bonitas, estarán las más nutritivas.

### Receta en Presentación:

## Liculado de Mantequilla de Maní y Mermelada

de [www.skinnytaste.com](http://www.skinnytaste.com)

Ingredientes:

- 3/4 taza arándanos congelados
- 3/4 taza fresas frescas
- 1 cucharada mantequilla de maní
- 1/4 taza hielo
- 3/4 taza leche de almendras a sabor de vainilla, sin endulzar

Combinar todos los ingredientes en la licuadora y ¡disfrutar!

Opcional:

- Añadir 1/2 banana para endulzar
- Usar mantequilla de almendras o marañones en vez de maní

