



Marzo – Mes Nacional de la Nutrición



Ya es buena hora para experimentar con toda clase de frutas y verduras que nos gustan a comer. Aquí son consejos para principiar:

- Despertar con fruta. Hacer un hábito de añadir fruta a avena, cereal, yogurt, o waffles para tostador.
- Tener un buen suministro de vegetales helados para cocer a vapor o saltear para guarnición.
- Añadir guarnición: hummus a trocitos de pan sin levadura, salsa a totopos, yogurt a rebanadas de fresa o manzana, o puré de manzana a galletas graham.
- Añadir vitalidad a sandwiches con rebanadas de piña, manzana, pimienta, pepino, o tomate.
- Para un refrigerio simple, o guarnición a una comida, mantener un suministro de verduras. Favoritos listos a comer son: pimienta (sea verde, amarillo, o rojo), zanahoria, brócoli, coliflor, apio, pepino, arvejas come todo de forma redonda, o rábano.

Salud en las Noticias ¡No saltes la vacación!

Tener suficiente tiempo en descanso es importante a nuestra salud. De cierto, muchas personas no duermen suficiente, pero también saltamos tiempo libre. Una tendencia creciente de los Americanos es saltar las vacaciones de verano en el esfuerzo de mantenerse al día con las demandas del trabajo. Muchos de nosotros lo hacen porque pensamos si tomáramos vacaciones no pareceríamos buen trabajadores. Ahora, más que nunca, necesitamos recordar la importancia de tomar una pausa. Aunque sean unos cortos fines de semana donde se caben, o más tiempo de una vez, asegúrense de poner tiempo libre en el calendario para tomar una vacación.

En este verano deje atrás el remordimiento de salir del trabajo por un tiempo corto. Gastar tiempo con la familia, proseguir intereses personales, o divertirse de tiempo libre.

5 razones para empezar a planear las vacaciones de verano

1. **Liberarse del estrés.** El estrés de cada día hace daño a nuestra salud. Puede hacer subir la presión de la sangre, así aumentando los factores de riesgo de muchas enfermedades, y aún puede causar la pérdida de cabello más rápido. Ir de vacaciones es una clave importante en una vida sana.
2. **Tomar tiempo para la familia.** Si cultiva los lazos familiares, o se acerca más a un buen amigo, una vacación ofrece una oportunidad de relajarse y aprender algo nuevo de alguien importante en su vida.
3. **Tomar una pausa del trabajo.** Hay el pensamiento que somos indispensables en el trabajo. Quiere decir que nuestra ausencia rompería todo en pedazos. Así no es, y pensar así es malo para la compañía asimismo para los ánimos de los compañeros. En tomar una pausa del trabajo provee los compañeros la oportunidad de desarrollar habilidades nuevas mientras no está.
4. **Aumentar productividad.** ¿Ha pensado que tomar una pausa del trabajo le haría *más* productivo en el trabajo y en la casa? Una vacación no solo nos da energía y un foco nuevo, sino que también aumenta la productividad en cualquier cosa que hacemos.
5. **Invertir en sí.** Cada día Usted pone su foco en el trabajo, la familia, y el hogar. Una vacación le ofrece el tiempo de poner el foco en sí, desarrollando sus intereses y pasatiempos, o solamente bajando el paso y reflejando en la vida.

Rincón de Recursos Técnicos

¿Habla cuando sueña? La aplicación del teléfono inteligente “**Sleep Talk Recorder**” puede darle la respuesta. También puede ayudarlo a descubrir otros hábitos de los cuáles no se da cuenta, como apea del sueño. También funciona como despertador. Disponible en plataformas de Android y iOS (Apple).

Comida en Presentación

Col silvestre (Se vende como Collard Greens)



Consejo de Salud: **¡Usar col silvestre para bajar el colesterol!**

Si no ha probado col silvestre, ¡ya es la hora de probarlo! Contienen mucho nutrientes: calcio, hierro, manganeso, folato, Vitamina C, Vitamina D, y Vitamina K, para nombrar solo unos pocos. También tienen propiedades que soportan nuestro sistema de desintoxicación y disminuyen la inflamación en el cuerpo. Los resultados de todo esto son menos riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas además de ayudar a bajar el colesterol.

Para coser Col silvestre:

1. Remover el tallo, y cortar las hojas en rebanadas de ½ pulgadas.
2. Cocer a vapor por 5 minutos y disfrutar con la comida.

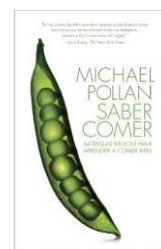
Se puede comer col silvestre sin cocer, pero el hecho de cocer ayuda al cuerpo a absorber todos los nutrientes y aumenta el efecto de bajar el colesterol. Pero cuidado, cocer por demasiado tiempo da un olor de azufre al col.

Otra manera fácil de preparar el col silvestre es sofreír con ajo y cebollas. Servir como acompañamiento a un plato de su comida favorita. ¡Esperamos que disfruta de col silvestre este mes!

Libro en Presentación “Saber Comer”

Autor: Michael Pollan

¿Le parece la nutrición complicada? ¡No tiene que ser así! Si le gustaría un libro fantástico que es entretenido y útil, recomendamos leer “Saber Comer” por Michael Pollan. Le gustará que sencillo se lee, dando una vuelta al principio.



Regla número uno: Comer comida

Es cierto que comemos comida. La cosa es, comemos comida verdadera o un producto que parece a comida? Aquí hay citas de su libro:

- “No comas nada que no le pareciera comida a tu bisabuela. Coge un tubo de gelatina para llevar...y no tiene ni la menor idea de qué es lo que contiene ese envoltorio de plástico con tantos colores y una especie de gel de sabores adentro” dice Pollan.
- “Evita productos que contengan ingredientes que un niño de primaria no pueda pronunciar”.
- “Compra en las zonas periféricas del supermercado y aléjate del centro. La mayoría de los supermercados están organizados de la misma manera: los alimentos procesados dominan los pasillos centrales del establecimiento, mientras que las neveras y estantes de productos frescos – frutas y verduras, carne y pescado, lácteos – se encuentran junto a las paredes.”
- “Come solo alimentos que acabarán pudriéndose... Hay excepciones: la miel, por ejemplo, puede conservarse durante siglos en buenas condiciones. Nota: las sustancias imperecederas con aspecto alimenticio que se venden en el súper están en los pasillos centrales” según Pollan..
- “Para de comer antes de saciarte... En muchas culturas se aconseja expresamente dejar de comer mucho antes de llegar a este punto. Los japoneses tienen un dicho ... que aconseja a la gente dejar de comer cuando se sienta llena en un 80 por ciento...También existe una expresión alemana que dice más o menos: “Hay que atar el saco antes de que se llene del todo.”
- Tradicionalmente la familia comía junta a la mesa a horas regulares y no mirando al TV. Es una buena tradición. Disfrutar de comidas con personas amadas. .
- “No obtengas tu energía del mismo lugar que lo hace tu coche (las tiendas en gasolineras y establecimientos similares cuentan exclusivamente con alimentos muy procesados).”