



Mayo – ¡Ya llega el sol de verano!



La primavera pasa al verano, calentando el tiempo. Llegan fiestas, días en el campo, juegos de futbol, y tiempo divirtiéndose en el sol. Cuídense por tomar suficiente agua y ponerse un filtro solar.

Aquí hay una guía rápida a los productos mejores y más sanos para proteger la familia entera del sol:

- **No usar filtro solar viejo.** Se deteriora a través del tiempo, especialmente si hace calor. Si no ha comprado este año, ¡ya es la hora!
- **Usar un filtro solar de SPF 15 o más** al máximo de SPF 50. Ensayos han mostrado que un filtro solar con SPF 15 puede bloquear como 93% del los rayos UVB. El SPF 30 bloquea 97%, y SPF 50 bloquea 98%. Como no hay beneficio de SPF más alto, por pronto los fabricantes no podrán vender SPF más de 50.
- **Asegúrese que la etiqueta dice UVA y UVB**, o el término de protección “**broad spectrum**”. Quiere decir que le protegerá de los rayos UVA y UVB, puesto que ambos contribuyen al cáncer.
- **Evitar productos que contienen oxybenzone y retinyl palmitate** para limitar la exposición a químicos potencialmente tóxicos.
- **Escoger loción en vez de espray** para la aplicación de protección bien distribuida, y para evitar el riesgo de inhalación.
- **Recordar de aplicar a lo menos una onza de loción** (tamaño de vaso de chupito – ¡y es mucho!). Volver de aplicar frecuentemente. El sol se deshace los ingredientes que protegen la piel, y todos filtros solares se desaparecen. Hay que aplicar cada dos horas, y después de nadar o sudar pesadamente.
- **Buscar la sombra.** Tener en mente que no importa el SPF del filtro solar, la mejor protección es quedar en la sombra, usar sombreros, ropa, y lentes para el sol para protegerse la piel y los ojos.

¿Lo más importante? Tomar tiempo para relajarse afuera, gozándose del verano.

Para recibir un reporte completo de filtros solares, incluyendo a la clasificación de protección contra el sol además de químicos potenciales dañosos, busque **Environmental Working Group's 2013 Sunscreen Buyer's Guide** en el red, o descargar la aplicación gratis.

Rincón de Recursos Técnicos: Aplicaciones relacionados a bebés



Aplicaciones relacionadas a bebés han hecho la diferencia para madre futura Felicity. A las 26 semanas se disfrute de su embarazo con la ayuda de 3 o 4 aplicaciones que usa regularmente. “Pensé que sería buena idea tener información accesible en mi teléfono, que es disponible a cada minuto. También recibo noticias diaria y semanalmente”, dice ella.

La aplicación *BabyBump* es una que ella usa regularmente. Es gratis y contiene información detallada. También es anfitrión de grupos comunitarios donde madres futuras pueden platicar e intercambiar información. “Tiene una cuenta atrás continua. Además de eso contiene una sección donde se dan los orígenes de nombres donde se permite recordar sus elecciones. Cuando viene la hora, usaré el contador de contracciones. También tiene información solamente para los padres, dice ella”.

Salud en las Noticias

¿La queja de la Rusia contra carne de res de Australia? Hormona de crecimiento

Se crían las reses en los Estados Unidos con hormona de crecimiento añadido. ¿Afecta esta hormona a nuestra salud? Aunque se considera que carne de res criada de manera normal es segura, no falta la controversia.

La Unión Europea, Japón, Rusia, y Australia, todos han prohibido el uso de la hormona de crecimiento. Las nuevas de que Rusia prohibió la importación de Australia son porque se reportó que alguna carne de res importada de allí contenía hormona de crecimiento.

Opciones para comprar carne de res sin hormonas:

1. Buscar las frases “Naturally Raised” o “Organic” en la etiqueta para carne de res. Esto quiere decir que a las reses no se han dado hormonas o antibióticos.
2. Conocer el productor. Hablar a sus conocidos que crían res para saber quién cría res sin hormonas.
3. Buscar en la red. Buscar opciones locales en www.localharvest.org o www.eatwild.com.

Comida en Presentación: Cordero

Para muchas personas se relacionan cordero a la primavera y cenas de la Pascua. Cordero es una carne roja, que se conoce por tener grasa saturada que contribuye a enfermedades cardíacas. A pesar de eso, es una fuente rica de proteína, hierro, selenio, zinc, fósforo, y las vitaminas B. Buscar cordero 100% alimentado con grama para la más nutritiva y menos contenido grasa. Hay la opción de agricultura ecológica.

Cordero ofrece un ácido amino clave que se llama CLA. El consumo elevado de este nutriente se relaciona con menos gordura corporal. Así es que si piensa del tiempo de ponerse traje de baño, cordero puede ser una comida que le ayudaría a aumentar los músculos, y bajar la gordura corporal. Se ha mostrado que CLA ayuda a bajar inflamación en el cuerpo y controlar el azúcar. Res y cordero alimentados con grama son las mejores fuentes de CLA, pero también recibimos una cantidad pequeña de animales alimentados normales, así como productos lácteos.

Pata de cordero guisado sin error *(se dan 6 porciones)*

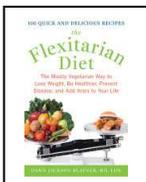
5 1/2 lb de pata de cordero	1 cebolla en trozos	1 taza caldo de pollo
2 cucharadas de aceite de olivo	1 tallo de apio en trozos	1 taza agua
Sal y pimienta molida a su gusto	1 zanahoria grande en trozos	1 cucharada vinagre balsámico
1/2 cucharadita romero seco	1 1/2 cucharadas de harina	1/8 cucharadita canela rallada
1/2 cucharadita tomillo seco	4 dientes de ajo picados	1 cucharadita hojas picadas de romero fresco
1 cucharada mantequilla	1/2 taza vino rojo (opcional)	



Direcciones

1. Precaentar el horno a 450 grados F (230 grados C).
2. Poner las patas de cordero en una bandeja de horno. Rociar con aceite de olivo. Aderezar con sal, pimienta negra, romero seco, y tomillo seco. Tirar las patas hasta se cubren con el aceite y aderezo.
3. Asar en el horno precalentado hasta el cordero esté dorado, como 30 minutos.
4. Reducir la temperatura a 325 grados F (165 grados C).
5. Derretir la mantequilla en una olla a fuego mediano alto. Cocer la cebolla, apio, y zanahoria, moviéndolos bien hasta se dore la cebolla, como 10 minutos. Mesclar la harina con las verduras muy bien. Añadir el ajo. Cocer y mesclar 1 minuto más.
6. Verter el vino rojo a la mezcla de verduras, mesclando para combinar. Añadir el caldo de pollo, agua, vinagre balsámico, y canela rallada. Verter esta salsa en las patas cuando todavía están en la bandeja. Cubrir la bandeja con papel de aluminio, tapando sin apretar para que la salsa puede reducir un poco mientras se concina.
7. Hornear las patas de cordero por 1 hora. Luego verterlas y reponer el papel de aluminio. Continuar horneado hasta que un tenedor se puede meter fácilmente en la carne, como 1 hora más. Remover las patas a una olla grande, cubrir con el papel de aluminio, dejar las allí por 10 minutos.
8. Verter el líquido de la bandeja en una olla, poner a fuego alto, y hervir 10 minutos. Remover la grasa mientras el líquido se reduce y se espesa. Añadir las hojas picadas de romero fresco. Verificar que no se necesita más sal o pimienta. Servir las patas de cordero con la salsa cocida en la olla.

Libro en Presentación: La Dieta Flexitariana: La manera casi vegetariana de perder peso, tener mejor salud, prevenir enfermedades, y añadir años a la vida.



¿Qué pasa cuando se cruza la dieta vegetariana con una de carne? ¿Se da la dieta Flexitariana!

La idea: De no comer carne la mayoría del tiempo perderá peso y se mantendrá sano más fácilmente.

Autor y nutricionista Dawn Jackson Blatner dice que tener una dieta cuya base se compone mayormente de plantas es una manera inteligente de comer menos calorías. Ella sabe que todos no van a querer una dieta 100% vegetariana. Los que comen una dieta flexitariana comen menos carne que antes, pero no la dejan por completo.

Lo que puede comer: No hay una comida fuera de los límites, pero la meta es poner más comidas basadas en plantas, y a la vez comer menos carnes. Para empezar hay una evaluación corta de sus hábitos de comer que le ayudará saber cómo empezar. El "flex" de flexitarianismo quiere decir que hay opciones y se permiten limitaciones o preferencias en la comida.

Además de menús y recetas, se provee listas para el mercado para hacer ir de compras más fácil.

Si le gustan todos los beneficios de salud de una dieta vegetariana, pero no puede imaginarse dejar de comer carne, o si quiere perder peso, aumentar la energía y el sistema inmunitario, pero no puede aguantar las reglas y restricciones, piense en seguir la Dieta Flexitariana.