



The Wellness Watch

Noviembre 2014—Volumen XI

En promoción de un estilo de vida saludable

Fibra para la Salud

Fibra dietética es la porción indigerible de comidas basadas en plantas. Nos provee muchos beneficios para la salud.

ENSAYOS HAN SUGERIDO QUE NECESITAMOS 35 GRAMOS O MÁS DE FIBRA CADA DÍA PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, INCLUYENDO LA DEL CORAZÓN.

ALGUNOS BENEFICIOS DE FIBRA

Muchos ensayos han mostrado consistentemente que una dieta rica en fibra y pobre en grasa saturada (la mala) puede:

- Reducir la incidencia de ciertos cánceres
- Ayudar a prevenir o aliviar estreñimiento
- Reducir el riesgo de diverticulosis, una condición en que se forman pequeñas bolsas en las paredes del intestino grande.
- Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes por 28% (por añadir granos y cereales ricos en fibra)
- Bajar colesterol y reducir el riesgo de enfermedad del corazón
- Ayudar a prevenir el aumento de peso por proveer volumen (así se siente satisfecho y come menos)

CÓMO PONER MÁS FIBRA EN LA DIETA

☑ **Leer las etiquetas** para saber de la cantidad de fibra dietética que el producto contiene en cada porción.

☑ **Llenar la mitad del plato con verduras y fruta** – usar mayormente panes y cereales de grano integral. Para más información ver el sitio:
<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

☑ **Empezar el día con un cereal integral que contiene a lo menos 5 gramos de fibra por porción.** Añadir uvas secas, bananas, o bayas – todas están rellenas de fibra.

☑ **Comer verduras sin cocinar** – cocinar verduras pueda reducir el contenido de fibra por deshacerla. Cocinarlas, solo hacerlo hasta estar tiernos pero firmes al morder.

☑ **Evitar pelar frutas y verduras** – comer la piel y membranas asegura que come toda la fibra disponible. Jugo de fruta o verdura contiene muy poca fibra.

☑ **Comer más comidas que contienen granos no procesados** – ejemplos incluyen a trigo bulgur, cuscús, alforfón además de panes, cereales, y pasta de granos integrales.

☑ **Añadir frijoles a sopas, guisados, y ensaladas** unas veces a la semana. Substituir platos basados en legumbres en vez de los hechos con carne.

☑ **Almacenar fruta, sea fresca o deshidratada, para picotear.**

Nótense: Un suplemento de fibra ayude a proveer algo de fibra, pero no debe sustituir para comidas ricas en fibra. Comer una gran variedad de comidas provee varios tipos de fibra. Comidas altas en fibra también contienen vitaminas antioxidantes, fitonutrientes, y otros nutrientes que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

AVANZAR LENTAMENTE

Una precaución: aumentar el contenido de fibra en la comida lentamente por añadir unos gramos a una vez; así puede el sistema digestivo acostumbrarse. Hacer grandes cambios de una vez puede causar calambres intestinales, flatulencia, y diarrea o estreñimiento. Para evitarlos:

- Tomar 2 litros (8 tazas) de agua diariamente
- No cocinar frijoles con el agua de remojo
- Usar productos de enzima que ayudan a digerir fibra, tales como “Beano” y “Say Yes to Beans”.

Adaptado por Publicación # (FDA) 98-2313 escrito por Ruth Papazian

Rincón de Recursos Técnicos



Relax Melodies: Sleep and Yoga

Durante el fin del año es muy fácil estar demasiado atareado y sentir mucho estrés. **Relax Melodies** le ayudará a dormir como nunca. También puede usarlo durante yoga o sesiones de meditación, una siestita, o solo para relajarse y quitarse del estrés.

Clasificación 4.5 de 5. Disponible para iPhone y Android.

Mantenerse Sano Durante el Fin del Año

En el fin del año tenemos tiempo para disfrutar de comida, familia, y fiestas. Celebrar demasiado puede conducir a comer demasiado, hacer ejercicio insuficiente, y estrés. Empezar ahora a planificar a mantener elecciones saludables en cada actividad. Hay muchos consejos, pero empezamos con bajar el estrés. El fin del año puede ser un tiempo estresante. Tal vez trabaje, y sienta el estrés de manejar los deberes del trabajo junto con compromisos adicionales a familia y amigos. Sienta el estrés financiero de dar regalos, y el estrés interpersonal de conflictos. Hay que tratar de anticipar fuentes de estrés y desarrollar un plan para manejarlo. Puede ser prometerse a menos fiestas o tener un presupuesto más pequeño. ¡No se sienta culpable! Hay que cuidarse a sí antes que puede cuidar a otros. Más consejos vienen en Diciembre.

Comida en Presentación: Batatas

No solamente están disponibles las batatas, sino que también son baratas y deliciosas. Tienen otros beneficios para la salud.

- Son ricas en fibra: una porción de una taza en cubos provee 4 gramos de fibra con solamente 144 calorías
- Están rellenas de vitaminas y minerales: ricas en Vitamina B6 y carotenos tales como beta-caroteno. Son fuentes buenas de Vitamina C, Vitamina D, Hierro, Magnesio, y Potasio.
- Batatas saben a dulce naturalmente, pero sus azúcares naturales se liberan lentamente al flujo sanguíneo. Así se asegura de una fuente regular y balanceada de energía sin un aumento repentino del azúcar que se enlace a fatiga y aumenta de peso.
- Son versátiles. Puede probarlas asadas, hechas puré, a vapor, horneadas, o a la parilla. Puede añadirles a sopas y guisados. Asar a la parilla y añadirles a verduras de hoja para una ensalada deliciosa. Asar al parilla conjunto con cebollas y pimientos morrones para un sandwich increíble. Hacerlas a puré y añadir a licuados y repostería.

Adaptado con permiso de [The Life Force Diet](#) por Michelle Schoffro Cook, PhD

Receta en Presentación

En vez del guisado de batata normal, relleno de azúcar y grasa, pueden probar ésta versión saludable para un cambio bueno.

Batatas Asadas en el Horno

Ingredientes

7 tazas de batata pelada - cubitos de 1 pulgada
(Aproximadamente 2 libras)

Aceite en aerosol

1 cucharada aceite de olivo

1/2 cucharadita pimienta

4 tazas de cebolla en grandes trozos

1 cucharada manteca, derretida

3/4 cucharadita sal



Preparación

Precalentar el horno a 325°

Cubrir una bandeja de horno poco profundo con aceite en aerosol. Poner las batatas adentro. Rociar con el aceite de olivo. Esparcir sal y pimienta. Tirar para cubrir. Hornear a 325° por 30 minutos. Añadir cebolla; mezclar bien. Hornear 30 minutos más; remover del horno.

Cantidad: 12 porciones de 1/2 taza

Información nutricional por porción: Calorías 120, Grasa 2.4 g (saturada 0.8g, mono insaturada 1.1g, poli insaturada 0.3g), Proteína 1.9g, Carbohidratos 23.5g, Fibra 3.3g, Colesterol 3mg, Hierro 0.6mg, Sodio 168mg, Calcio 29mg.