



The Wellness Watch

Febrero 2014—Volumen II

En promoción de un estilo de vida saludable

Febrero – Mes Nacional del Corazón



Febrero es la temporada de poner un foco en su corazón. Dicho es que Usted conoce la importancia de una dieta saludable en proteger al corazón, ¿pero sabía que un ser querido también juega un papel en mantener un estilo de vida saludable?

Estar socialmente conectado a amigos y parientes ayuda a bajar la presión, además de promover la curación y el mantenimiento de los vasos sanguíneos. Dar prioridad a relaciones tiene beneficios grandes para la salud. No hay una regla de cuántos amigos debe tener, ni a cuál miembro de la familia debe sentirse cerca. Lo que sí es importante es sentirse conectado – la cantidad depende en su personalidad y sus necesidades.

Si se siente aislado, hay que encontrar maneras de acercarse a otros. Así puede mantener las relaciones y su corazón sanos.

Salud en las Noticias Vitamina D ayuda a prevenir la influenza

La Vitamina D ha recibido mucha atención en los 5 años más recientes por todos sus beneficios para la salud. ¿Puede también luchar contra la influenza? Hay muchos estudios recientemente para averiguar la respuesta. Unos estudios dice que “sí”, otros que “no”. Todavía no tenemos una respuesta sólida. Lo que sí sabemos es que la Vitamina D protege contra muchas enfermedades, incluyendo a huesos porosos (osteoporosis), enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, hipertensión, insuficiencia cardiaca, derrame del cerebro, y cáncer. También sabemos que la carencia de Vitamina D es muy común en los Estados Unidos.

¿De dónde recibe la Vitamina D? De la luz solar. Pero si tiene un cutis oscuro, o si vive en los estados más al norte en el invierno, tiene más riesgo de carencia de Vitamina D. También tiene más riesgo de la carencia si usa productos protectores solares, o si no consume suficiente de productos lácteos tales como leche, queso, y yogurt.

¿Cuánta Vitamina D se necesita?

1. **Pedir a su médico a chequear los niveles de Vitamina D en la sangre.** Esto le informará si tiene una carencia y cuánto necesita con certeza.
2. **Comer comidas ricas en Vitamina D.** Salmón, sardinas, atún, leche, hígado, huevos, y champiñones pueden ayudarle a adquirir Vitamina D de su dieta. Así se adquiere lentamente. Por ejemplo, tendrá que tomar 8 taza de leche, o comer 25 huevos al día para recibir la cantidad recomendada (1,000 IU al día).
3. **Tomar un suplemento.** Para la mayoría de las personas se requiere tomar un suplemento para recibir suficiente Vitamina D. Se recomienda tomar 1,000 a 2,000 IU cada día. Está seguro tomar hasta 4,000 IU cada día.
4. **Tomar sol.** Es mejor tomar 15 minutos de sol antes de aplicar protector solar. No tenga penas de recibir una sobredosis de Vitamina D. Si toma un suplemento, y también sol, su cuerpo no producirá más del sol si es que ya tiene suficiente.

Rincón de Recursos Técnicos



¡Ponga los zapatos y los audífonos porque caminar llegó a ser más de solamente caminar; ¡Con la aplicación “*The Walk*”, puede jugar un papel en una novela de suspense! Camina en el mundo verdadero para avanzar en el juego. La aplicación sigue su progreso mientras lo hace un juego divertido. Ofrece una historia absorbente que puede jugar casi a cualquier hora y localización. Disponible en iOS y Android en la tienda de aplicaciones en inglés.

Comida en Presentación

Champiñones Crimini

Crimini

También llamados "bella" o "brown", criminis parecen a los champiñones blancos, pero tienen una capa morena y una textura más firme.



Champiñones pueden añadir un sabor sabroso a muchos platos. ¿Y de los beneficios para la salud?

Tres razones por las cuales le gustan a su cuerpo los champiñones crimini.

1. **Los champiñones crimini apoyan al sistema inmunológico.** En una manera notable, los fitonutrientes con propiedades antioxidantes cambian cómo funcionan los glóbulos blancos. En unos casos, previenen la activación de los glóbulos blancos cuando deben estar inactivos. En otros casos, ponen los glóbulos blancos en marcha cuando se necesita más actividad.
2. **Los champiñones crimini reducen la inflamación.** Se aumenta el riesgo de muchas enfermedades comunes (como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovascular, y ciertos tipos de cáncer) por la presencia de inflamación no deseable. Poner los champiñones crimini en la dieta ayuda a evitar la sobreproducción de moléculas pro-inflamatorias.
3. **Los champiñones crimini protegen al corazón.** En los estudios de los champiñones crimini se ha desarrollado un interés especial en su protección del corazón. Se ha encontrado que extractos de champiñones crimini reducen la fijación de ciertas células inmunes a las paredes de la aorta. Cuando los champiñones reducen esta fijación, también reducen el riesgo de daño a la aorta y problemas con el flujo de la sangre.

Estar seguro de ponerlos en la refrigeradora. Pierden sus beneficios fuertes para la salud cuando quedan en la mesa hasta solamente una hora.

Pilaf de Arroz Integral, Champiñones, y Espárrago

Receta modificada de Mayoclinic.com

- 1 taza de champiñones crimini (o cualquier tipo de champiñones)
- 1 taza de espárrago cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 3 tazas de arroz integral
- ¼ taza de piñones tostados
- ¼ taza de cebollino troceado
- 1 cucharada de piel de limón rallada (opcional)
- ½ taza de perejil troceado (opcional)
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra rallada

Cocer el arroz integral según instrucciones en el paquete, y ponerlo a un lado. En un sartén grande, sofreír los champiñones, espárrago, y ajo en el aceite de olivo con calefacción mediano alto hasta estar tiernos (duran como 2 minutos). Añadir arroz cocido, piñones tostados, cebollinos, piel de limón, perejil, sal, y pimienta. Mesclar y cocer hasta calentar totalmente. Servir inmediatamente.

Salmón Horneado Fácilmente de COOKS.COM

- Filetes de salmón capturado en silvestre
- Jugo de limón
- Aderezo a su gusto (puede probar eneldo, estragón, o tomillo)

Estrujar el jugo de limón en el pescado y añadir el aderezo. Hornear a 350 grados hasta el pescado se vuelve opaco en color y se hacen hojaldrados fácilmente con un tenedor, como 10-20 minutos, depende en el tamaño del pescado.