



The Wellness Watch

Enero 2014—Volumen I

En promoción de un estilo de vida saludable

Año Nuevo, Aire Nuevo



Durante de la temporada de resfrío y gripe, hay la tentación de quedarse en la casa calentita. Una cosa que Usted puede hacer para mantenerse salud es **abrir una ventana**. Sí, hace frío afuera, pero el aire fresco es una parte importante de mantener la salud.

¿Qué tiene que ver el aire fresco a la salud?

Ensayos han mostrado que la condición del aire en la casa está hasta 2 a 5 veces **peor** que el aire afuera. ¡Abrir una ventana permite aire deteriorado a salir y aire fresco a entrar! El aire en la casa, especialmente con calefacción central, se seca el cuerpo, y lo hace más vulnerable a los virus de catarro e influenza! En la casa mantener la temperatura baja y la humedad elevada. Aire seco puede secar las membranas mucosas en la nariz y garganta, causándolas a abrir hendijas donde se pueden entrar los virus en el cuerpo.

Recordar: Abrir la casa para aire fresco una vez a la semana, aún cuando haga frío afuera.

Salud en las Noticias: Guías Nuevas para la Presión

Las guías nuevas para la presión, que se publicaron a fines de Diciembre, cambian las recomendaciones para los que tienen más de 60 años. Par los de edad avanzada, se recomienda la presión bajo 150/90. La recomendación anteriormente fue baja de 140/90. La presión alta, o hipertensión, es la condición médica más común, y puede conducir a derrame cardiaca o cerebral, o enfermedad de los riñones. Para los de edad menos de 60, las guías todavía siguen igual, bajo de 140/90.

5 cosas que puede hacer hoy para bajarse la presión:

1. **Salir a dar una caminata.** Actividad física ayuda a fortalecer el corazón, y bajar la presión.
2. **Comer fruta y vegetales.** Comidas de plantas, como frutas y vegetales, son fuentes buenas de potasio, el cual juega un papel importante en controlar la presión.
3. **Relajarse.** Estrés hace subir la presión, de modo que encontrar tiempo para relajarse y divertirse es una parte importante de su régimen de salud. ¡Haga tiempo cada día a jugar, reír y relajar!
4. **Tomar una siesta.** Cuando está privado de sueño, su presión sube. Dormir suficiente es importante para el corazón.
5. **Dar un abrazo a un amigo.** Mostrar cariño aumenta la hormona oxitocina, que se llama “la hormona de los mimos”. Ella le hace sentir más íntimo con sus amigos y parientes. Ella también mejora la presión.

Rincón de Recursos Técnicos



¿Busca cómo mejorar la comida para la familia para evitar grasa, sal, y calorías? ¡Ésta es la aplicación que le falta – “Meal Makovers”! La aplicación provee versiones de las comidas clásicas – desayunos, almuerzos, cenas, postres, y refrigerios que le gustan a su familia... sin sacrificar los sabores familiares que se esperan.

Está disponible para iPhone, iPad y iPod Touch, e la aplicación de recetas se creó por [The Meal Makeover Moms](#) – dos Nutricionistas Registradas - Liz Weiss and Janice Newell Bissex de Massachusetts. (Solo en inglés.)

Comida en Presentación

Coliflor



Muchas veces oímos de los beneficios de vegetales frondosos de verde oscuro como espinaca y col rizada. Pero de vegetales sin color casi no oímos. ¿Y de coliflor? Unas personas dicen que les gusta coliflor, pero ella no tiene mucha nutrición. **Coliflor es increíble.** No solamente tiene buen sabor y es fácil a preparar, pero contiene mucha nutrición.

Tres razones porqué a su cuerpo le gusta coliflor.

1. **Coliflor contiene mucha nutrición.** Es un pariente de col rizada (y sabemos que col rizada es formidable). Como col rizada, la coliflor contiene muchísima Vitamina C, Vitamina K, fibra dietética, y potasio.
2. **Coliflor tiene ayuda a desintoxicar y es un antioxidante.** Compuestos sulfúricos neutralizan toxinas, así ayudando a prevenir cánceres. Antioxidantes ayudan a bajar el riesgo de estrés oxidativo, así bajando inflamación en el cuerpo, que a su vez, ayuda a prevenir enfermedades del corazón y otras enfermedades.
3. **Coliflor ayuda a mantener el equilibrio de las hormonas.** Coliflor contiene compuestos adicionales que ayudan a capturar y remover estrógeno extra del torrente sanguíneo. Remover el estrógeno extra es importante para mujeres y varones porque puede conducir a problemas serios de salud además del acné.

Una manera popular de comer coliflor es comerlo en puré. Sí, queremos decir puré. Es una buena alternativa a papas si está esforzándose a comer menos carbohidrato, o si quiere una receta nueva.

Puré Cremoso de Coliflor

Fuente: www.eatingwell.com

Puré sabroso de coliflor es un sustituto perfecto para puré de papas, quedando bajo en carbohidratos. El puré obtiene su sabor fabuloso de ajo, suero de leche (vendido como buttermilk), y un poquitito de manteca. Mejor de todo, contiene solo un cuarto de calorías comparado con puré de papa típico. Puede cambiar el sabor a su gusto por añadir queso magro o hierbas frescas picadas.

INGREDIENTES

8 tazas grumos de coliflor (aproximadamente una coliflor entera)	1 cucharadita manteca
4 dientes de ajo, machucados y pelados	1/2 cucharadita sal
1/3 taza suero de leche magro (opcional)	Pimienta molida fresca a su gusto
4 cucharaditas de aceite de olivo divididas en 2 porciones	Cebollinos frescos recortados para guarnición

PREPARACIÓN

Poner los grumos de coliflor y ajo a cocer en una olla de vapor hasta quedar tierna, sean 12 a 15 minutos. (Alternativamente, poner los grumos de coliflor y ajo en tazón apto a microondas con 1/4 taza agua. Tapar y cocer con microondas en "High" o "Máximo" por 3 a 5 minutos.)

Poner la coliflor cocido y ajo en un procesador de alimentos. Añadir suero de leche, 2 cucharaditas de aceite de olivo, manteca, sal, y pimienta. Pulse la máquina varias veces, y luego procesar hasta estar liso y cremoso. Pasar la comida a tazón para servir. Gotear las 2 cucharaditas de aceite de olivo y guarnecer con cebollinos si quiere. Servir caliente.