



Healthy Living Digest



Edición Mejor Salud de Otoño

Cuatro maneras de comer saludablemente durante las temporadas de vacaciones!

Las vacaciones son un tiempo para reunirse con familiares y amigos para celebrar. Para bien o para mal, con la celebración viene comida. Si has estado trabajando muy duro en comer saludable, perder peso, o mantener su peso, esto puede ser un momento difícil para usted. La última cosa que queremos hacer es demasiado disfrute de la deliciosa comida que nos rodea durante la temporada navideña. ¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para evitar la sobrealimentación y sabotear su trabajo?

Prepárese antes de la fiesta

Al comer un bocadillo ligero y saludable antes de salir de su casa, puede usted configurar para tomar mejores decisiones. Pruebe un yogur bajo en grasa, fruta fresca o un pequeño tazón de cereal integral con leche descremada.

Traer un alimento saludable para la fiesta

Si usted es el anfitrión de la fiesta, usted tiene el control de los ingredientes que se agregan a las recetas favoritas - pero como un invitado, no es tan fácil. La mayoría anfitriones le dará la bienvenida un plato adicional, y los otros invitados pueden disfrutar de tener una opción más saludable para elegir. Considere un plato simple como judías verdes asados, o si ofrece a traer el postre, considerar un pastel de calabaza sin la corteza o manzanas al horno.

Ser consciente durante la fiesta

Lo primero que debes hacer es recordar lo que se trata de la celebración. Tu mente debe centrarse en disfrutar el tiempo con su familia y amigos. Durante la comida, llena tu plato con verduras. Seleccione los elementos que son sus favoritos en porciones más pequeñas y comen lentamente para saborear cada bocado. Evitar el consumo de bebidas que son altas en

azúcar y calorías, o al menos limitar la ingesta de un solo trago. Trate de consumir agua con limón o Lima, leche descremada o dieta / bebidas sin azúcar. Ir a la fiesta con un plan de juego. Haga una lista de sus comidas favoritas y evitar comer en exceso mediante la eliminación de los alimentos en el cual disfrutar menos. Brian Wansink, PhD, autor de *Mindless Eating*, sugiere poner sólo dos elementos en el plato cuando vas a la mesa de los alimentos. Volver tantas veces como quieras, pero sólo toma dos elementos cada vez. "Variedad estimula el apetito"

Sigue moviéndote

Una gran manera de evitar el picoteo a lo largo de la fiesta es planear actividades divertidas para participar con otros invitados, tales como juegos o hacer manualidades. Esta época del año debe ser agradable. Sin embargo, tienes que mantener activos físicamente, tal vez ahora más que nunca. La actividad física reduce el estrés y nos da más energía. Trata de encajar un entrenamiento antes del partido porque, más probable que no estarás cansada de celebrando luego. Durante la fiesta, va en una caminata a paso ligero con algunos de sus familiares y amigos.

¿Resfriado o la gripe?

El virus de la influenza causa la gripe, y puesto que existen sólo algunas variantes del virus, se ha vuelto relativamente fácil de prevenir, con una vacuna de gripe, o tratar una vez que lo tienes. Los resfriados pueden ser más complicados. El rinovirus es a menudo responsable, pero más de 200 otros virus pueden desencadenar el resfriado común, lo que significa que los medicamentos antivirales no son típicamente una opción. En cambio, síntoma-analgésicos sin receta médica y remedios caseros son tu mejor apuesta. Recuerde siempre consultar con su médico y mantenerse hidratado.

Es un resfriado si...



Healthy Living Digest



Edición Mejor Salud de Otoño

"Los síntomas son predominantemente por encima del cuello," explica E. Neil Schachter, MD, autor del *The Good Doctor's Guide to Colds and Flu*. Secreción nasal, tos, ojos llorosos, dolor de garganta, congestión y estornudo señalan un resfriado y estos síntomas desagradables a menudo se acumulan en un día o dos. "Usted puede sentir dolor o tiene fiebre, pero éstas serán *mucho* menos graves que con la gripe," dice el Dr. Schachter.

¿Qué hacer?

Si sus síntomas empeoran, vaya a su farmacia local o su tienda local de alimentos saludables. Aerosol nasal salino es una forma saludable de mantener las fosas nasales despejadas de moco. Fosas nasales son donde el virus se replica y entra en tu sistema. La vitamina C es el camino a seguir. Beber jugo de naranja o cortar una naranja puede darle sólo el impulso que necesita.

Es la gripe si...

Te golpea como un rayo de luz. Escalofríos, fatiga, dolores musculares y opresión del pecho también son característicos de la gripe. Tal vez tengas una tos o secreción nasal, pero es menos probable que sufran síntomas respiratorios superiores que estás con un resfriado.

Qué hacer...

Tratamiento reducirá la intensidad de los síntomas, acelerar la recuperación y reducir de manera significativa las posibilidades de desarrollar complicaciones tales como o pulmonía o bronquitis.

Es importante para que todos puedan ser debidamente vacunados contra la gripe, lo más importante, sin embargo son los niños, ancianos y jóvenes. Durante la temporada de gripe, 90 por ciento de las muertes ocurren en personas mayores de 65 años.

¡No retrase, hoy Vacúnese contra la gripe!

Información: **Por favor visita www.primarypartners.org en orden para aprender cómo ser más saludable.**

Pavo ahumado Chile Verde

¾ libra pechuga de pavo molida sin grasa
1 cebolla grande, picada
1 pimiento verde, picado
3 dientes de ajo, picados
1 tarro (12 onzas) de salsa de tomatillo de bajo sal (como Garlic Survival Co.)
¾ taza de agua
2 chiles chipotles en salsa adobo picados (opcional)
1 cucharadita de comino molido
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal, enjuagados y drenado
½ taza de Cilantro fresco picado
6 cucharadas de queso descremado rallado
6 cucharadas rodajas finas de cebolla de verdeo

Preparación:

Rocíe una sartén antiadherente grande con aerosol de cocina y coloque sobre fuego medio-alto. Añadir el pavo, cebolla, pimiento y ajo y saltear. Rompiendo el pavo con una cuchara de madera, revolviendo ocasionalmente hasta que el pavo se dore y las verduras se suavizan. Esto debe tomar aproximadamente 10 minutos. Agregue la salsa, agua, chiles chipotles y comino, poner a hervir. Reduzca el calor y hierva a fuego lento y cubren, hasta que los sabores se mezclan y el Chile se espese un poco. Esto debe tomar aproximadamente 30 minutos. Revuelva adentro los frijoles y poner a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento. Retirar del fuego, agregue el cilantro. Cubra cada porción con 1 cucharada de queso y 1 cucharada de cebolla de verdeo y servir.

Calorías: 190

Rinde: 6 tazones

Tiempo de cocción: 55 minutos