



The Wellness Watch

Septiembre 2014—Volumen IX

En promoción de un estilo de vida saludable

En las noticias: ¿Estoy a riesgo para Ebola?

Ebola ha dado espanto a muchas personas, y así se debe. Sobre todo, es un virus hemorrágico todavía sin cura que causa muerte en 90% de los infectados. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga, fiebre muy elevada, dolores de músculos, y dolores gastrointestinales (diarrea, vómitos, etcétera). Síntomas en personas con enfermedad avanzada progresan a sangriento de boca, nariz, oídos, ojos; sangriento interno; y fallecimiento de riñones e hígado. Es un dato aleccionador.

Cuando oímos de un brote internacional que causa tanto impacto de la salud pública como Ebola, inclinamos a responder con emociones de preocupación hasta pánico, a pesar de que estamos bien fuera de la zona de peligro.

Entonces ¿cuál es la zona de peligro? Aquí hay unos datos clave para tener en mente:

- Contraer Ebola requiere contacto directo de los líquidos del cuerpo, tales como sangre, heces, vómito, o saliva de una persona infectada.
- A diferencia de la influenza, Ebola NO puede transmitirse a una persona a otra a través del aire.
- El hecho que Ebola causa la muerte rápidamente quiere decir que es probable que tomará menos vidas. Es que mata a personas dentro de unos días de ponerse enfermo, y como resultado, difundirá a menos personas. Al contraste, la VIH lleva años de mostrar síntomas, durante los cuales una persona puede pasar la infección inconscientemente a otras personas.

¿En una escala de 1 a 10, cuánta preocupación debemos de tener? Si vivimos en América, menos de 1, entonces muy bajo. Aquí hay información para una perspectiva, en el mundo entero durante una temporada mala de influenza, la influenza puede causar la muerte de 250,000 personas. Esto puede comparar a las 1,000 personas que Ebola ha matado.

Mantener los riñones saludables

Sus riñones son 2 órganos rojos de apariencia de frijoles ubicadas a ambos lados de la espina. Cada riñón contiene aproximadamente un millón de filtros pequeños que pueden procesar como 40 galones de líquido cada día. Los riñones también producen 3 hormonas importantes.



Todos nosotros perdemos un poco de la función de los riñones mientras nos envejecemos. Cuando se baja la función por causa subyacente de enfermedad de los riñones, debemos preocuparnos. Casi 1 de 10 adultos en la nación, o sea como 20 millones de personas tienen unos síntomas de daño a los riñones. “La mayoría de los Americanos comen más sodio y proteína que el cuerpo necesita. Es la función de los riñones a filtrar y deshacerse de los excesos 24 horas al día, y 7 días por semana” dice Theresa Kuracina, una dietista registrada que aconseja el NIH en la salud y nutrición de los riñones.

La mejor cosa que puede hacer para proteger los riñones es controlar la presión de la sangre. Un estilo de vida saludable, incluyendo a actividad física y una dieta saludable para el corazón, puede ayudar a normalizar a la presión de la sangre, y frenar enfermedad de los riñones.

Rincón de Recursos Técnicos



Flip Board. Este es una revista de media social. Pueden coleccionar todas las nuevas que quiere seguir de Twitter, Facebook, y otra media social tanto como sus canales favoritos. ¡Configurar también con canales de salud para mantenerse saludable!

Clasificación 4.5 de 5. Disponible para iPhone y Android.

LOS BENEFICIOS DE FRIJOLES ROJOS

El color de rojo oscuro puede dar interés a varias comidas, incluyendo a ensaladas, sopas, y guisados. ¿Pero sabían que estas legumbres pequeñas pueden hacer mucho más que eso? Empacados con proteína, fibra dietética soluble (e insoluble) folato (vitamina B9), magnesio, potasio, y un número de otros nutrientes que promueven la salud, la resulta es que los frijoles rojos son una comida excelente.

Los beneficios de comer frijoles rojos no solamente se enlacen a su contenido de fibra y folato, sino que los frijoles son repletos de antioxidantes. Se cree que los antioxidantes tienen propiedades anti-envejecimiento fuertes, y que promueven longevidad por limitar daño causado por radicales libres. Esto ayuda a proteger la piel y otras partes del cuerpo de problemas de salud de larga duración causados por factores ambiental y comida no saludable.

Flavonoides representan una de las clases más importantes de antioxidantes. Los frijoles rojos están especialmente ricos in flavonoides, particularmente proanthocyanidina (también conocido como tanino condensado. Según análisis conducida por Ronald Prior, investigador de la USDA, frijoles rojos contienen aún más taninos condensados que arándanos rojos (cranberry), arándanos azules (blueberry), y pequeños frijoles rojos.

Receta en Presentación: **Guisado de frijoles rojos y batata**

Tiempo para preparar: 30 minutos; tiempo total 1 hora. Servidos: 5

INGREDIENTES:

- 1 cucharada aceite de olivo extra virgen
- 1 porro cortado en rebanadas
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de harina de todo propósito
- 1/2 taza vino blanco seco
- 1 1/2 libras batatas, peladas y cortadas en trozos de 1 1/2 pulgadas
- 1 bote de 28 onzas de tomate
- 2 tazas de caldo de pollo o de vegetales
- 1 cucharadita tomillo seco
- 2 hojas de laurel
- 1/4 – 1/2 cucharadita pimienta recientemente molido
- 1 1/2 tazas frijoles rojos cocidos



DIRECCIONES:

1. En un tazón grande, calentar el aceite bajo calefacción mediano
2. Añadir el porro al tazón, tapar y cocer 5 minutos, o hasta suavizarse, moviéndolo ocasionalmente
3. Añadir el ajo y cocer 1 minuto, moviéndolo ocasionalmente
4. Añadir la harina y cocer 1 minuto, moviéndolo constantemente
5. Añadir el vino. Calentar hasta hervir, raspando la comida al fondo del tazón
6. Añadir las batatas, tomate, caldo, tomillo seco, laurel, y pimienta
7. Calentar hasta hervir. Luego bajar la calefacción para hervir a fuego lento 20 minutos, más o menos, hasta suavizar las batatas.
8. Sacar las hojas de laurel
9. Añadir los frijoles, tapar, y hervir a fuego lento 10 minutos más.

Datos de Nutrición por servido (la receta provee 5 servidos)

Calorías 295, Grasa 4g, Colesterol 0 g, Sodio 621 mg, Carbohidrato total 52 g, Fibra dietética 10 g, Proteína 10 g

Fuente: www.allrecipes.com