



pacífico



Información nutricional

Los alimentos denominados como “bajos en grasa” o “sin azúcar” podrían igualmente tener dichos componentes. “El fabricante puede etiquetar un alimento como libre de grasa o sin azúcar, si tiene menos de medio gramo por porción”, afirma Karen Brewton, dietista certificada del Hospital Metodista en Houston. “Se puede cumplir con el criterio ‘libre de’ con respecto a la porción que aparece en la etiqueta, pero si se consume una porción mayor, se estaría consumiendo grandes cantidades de grasa o azúcar y, por tanto, más calorías”.

Los fabricantes establecen el tamaño del paquete, por eso es importante mirar no solo el tamaño, sino también el número de porciones por paquete. Si come todo el paquete, tendrá que multiplicar el número en la etiqueta por el número de porciones que contiene el paquete. Por ejemplo, las papas fritas o los bocaditos en bolsas pequeñas parecen ser una porción, pero a menudo son dos o tres porciones por paquete.

“Sin azúcar” es una designación a la que se debe prestar mucha atención, especialmente en el caso de personas con diabetes. Brewton dice que el azúcar es un carbohidrato y los alimentos como las galletas o los caramelos sin azúcar no están libres de carbohidratos. Una persona diabética podría comer -sin saberlo- grandes cantidades de carbohidratos, lo que puede elevar sus niveles de glucosa en la sangre.

“Si usted es de las personas que no lee las etiquetas, puede dirigirse a la sección de frutas y verduras donde hay alimentos que son muy saludables y, además, no tienen etiquetas”, recomienda Brewton.



Ejercicios contra el resfrío

El ejercicio moderado (treinta minutos diarios, cinco o siete días a la semana) reduce el riesgo de infecciones respiratorias, afirma David C. Nieman de American College of Sports Medicine.

Sin embargo, el ejercicio prolongado e intenso puede también debilitar el sistema inmunológico y permitir la introducción y la diseminación de los virus. Si tiene una infección respiratoria (resfriado común o gripe), haga ejercicios con cautela. Para decidir si puede ir al gimnasio o si debe quedarse en cama, el Dr. Nieman ofrece los siguientes consejos:

- Haga ejercicio moderado si los síntomas del resfriado son leves y se limitan a la cabeza.
- Recuerde que hacer ejercicio durante una enfermedad no ayuda a curarla.
- Permanezca en cama si la enfermedad se ha extendido más allá de su cabeza. Las infecciones respiratorias, la fiebre, la inflamación de los ganglios, el malestar y el dolor extremo indican que debe descansar.
- No recupere el ritmo demasiado pronto. Si se está reponiendo de una gripe o de un resfriado, vuelva a hacer ejercicios después de dos semanas de descanso y retome el ritmo paulatinamente.

“En general, si sus síntomas son del cuello para arriba, puede hacer un poco de ejercicio, pero si tiene fiebre o dolor y malestar general, descansa y permita que su cuerpo se recupere de la enfermedad”, señala el Dr. Nieman.



Delicias sin carne

No necesita volverse vegetariano para disfrutar de una comida sin carne. La doctora de recetas, Elaine Magee, autora de Food Synergy, aconseja consumir más comidas sin carne durante la semana.

- Sustituya la carne por carne de soja para preparar guisos o estofados.
- Incluya frejoles en su dieta. Los frejoles son muy buenos sustitutos de la carne porque brindan grandes cantidades de proteína y fibra.
- Pruebe un pastel de verduras con papas, arvejas, champiñones y otros vegetales.
- Saltee comida china con verduras y tofu, y sírvala con arroz o fideos.
- Rellene pimientos con una mezcla de arroz y vegetales, también es válido agregar frejoles para hacer el plato más satisfactorio.
- Rellene la lasaña con verdura en vez de carne. La espinaca puede reemplazar a la carne molida.



pacífico



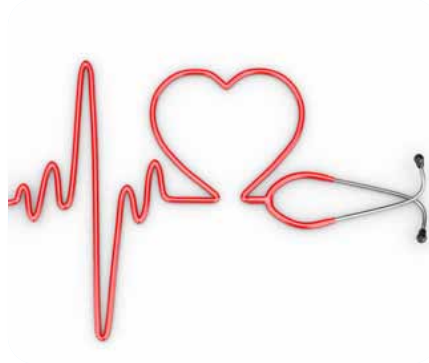
¿Cómo evitar la fatiga visual?

Niños y adultos pasan horas usando videojuegos, computadoras y teléfonos. ¿Se pueden dañar los ojos utilizando dispositivos digitales?

La fatiga visual digital o el Síndrome de visión por computadora (SVC) son condiciones graves que pueden causar dolores de espalda, cuello y cabeza, y ojo seco. Las estadísticas demuestran que el 80% del aprendizaje se realiza a través de nuestros ojos, eso significa que la fatiga visual digital y el SVS pueden tener un gran impacto en la productividad y el éxito.

El Dr. Nate Bonilla Warford, optometrista de VSP (Volp Service Provider, Proveedor de Servicios de VoIP), sugiere algunas acciones para evitar la fatiga visual digital:

- Parpadee a menudo: Al mirar una computadora o un dispositivo portátil digital, es común que se parpadee entre dos y tres veces menos de lo normal. Esto puede llevar a tener ojo seco. Al parpadear baña sus ojos con lágrimas y las lágrimas son lubricantes naturales para los ojos.
- Siga la regla del 20/20/20: después de largos periodos frente a un dispositivo digital, cada veinte minutos pase veinte segundos mirando algo que esté a seis metros (veinte pies) de distancia. Así, permitirá que sus ojos descansen.
- Asegúrese de que la iluminación sea adecuada. Una iluminación deficiente causa fatiga visual. Para ayudar a aliviar la tensión en sus ojos, mantenga una luz brillante a un nivel un poco más alto que su cabeza y coloque su lámpara de escritorio para que alumbré su escritorio, y no a usted.
- Si usa lentes asegúrese de llevarlos puestos.



Advertencias del corazón

Muchos pacientes que sufren un ataque cardiaco esperan más de dos horas para ir al hospital, según señalan investigadores de la Clínica Mayo en un estudio publicado en la revista Archives of Internal Medicine. Las demoras entre el desarrollo de los síntomas y la llegada al hospital son comunes entre estos pacientes.

Se recomienda que los pacientes llamen a la Central de Emergencias y Asistencia, (01) 415-1515, si los síntomas indican que puede estar sufriendo un ataque cardiaco y no observa mejoras en cinco minutos.

Señales de advertencia de un ataque cardiaco:

- Presión incómoda, sensación de llenura, opresión o dolor en cualquier parte del pecho.
- Dolor que se extiende al hombro, el cuello, uno o ambos brazos, la espalda, la mandíbula o el estómago.
- Molestias en el pecho junto con respiración entrecortada, mareo, desmayo, sudoración, náuseas o vómitos.

Recuerde que retrasar la atención médica puede tener resultados lamentables.



Hogar antialérgico

Dan Stih, experto en ambientes interiores y autor de Healthy Living Spaces: Top 10 Hazards Affecting Your Health, sugiere cuatro formas para reducir las causas de alergias en el hogar.

1. Invierta en una buena aspiradora que absorba el polvo y no lo regrese nuevamente al aire. El aparato debería tener un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (Hepa, por sus siglas en inglés).
2. Asegúrese de que los purificadores de aire que utiliza en su casa tengan un filtro Hepa que elimine las partículas del aire.
3. Remueva y elimine el moho pues puede causar alergias. Si aplica lejía u otros químicos puede causar que el moho produzca toxinas. En vez de eso, utilice jabón, agua y peróxido de hidrógeno para limpiar la zona afectada por el moho. Asimismo, solucione las fugas de agua que provocan el crecimiento de moho.
4. Evite los aromas. Desconecte los ambientadores, no utilice jabón perfumado para lavar la ropa y use menos perfume.

Bronceado natural

La madre naturaleza tiene una manera de dar a su piel un tono más oscuro: comer zanahorias, así como otras frutas y verduras ricas en beta caroteno (como el camote con cáscara, la espinaca, la col rizada y la calabaza).



pacífico



Ejercicios de relajación

El Tai Chi y el Qigong son prácticas de movimientos suaves que tienen efectos en la salud física y mental.

El American Journal of Health Promotion, revisó 77 estudios sobre el Qigong y el Tai Chi publicados en revistas científicas y llegó a la conclusión que existen evidencias de beneficios para la salud ósea y cardíaca, la capacidad pulmonar, el equilibrio (ayuda en la prevención de caídas) y la calidad de vida en general.

Qigong (se pronuncia chi-kung) es un "término muy general para describir los ejercicios que mejorarán el flujo qi o equilibrio", dice Shin Lin, profesor en el Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de California. El Qigong combina el "qi" de energía y el "gong" del trabajo o el ejercicio.

El Tai Chi es mucho más específico, se centra en una serie de 24 a 108 movimientos que tienen una larga historia escrita a través de más de 19 generaciones, según el Dr. Lin, miembro del Consejo Consultivo Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa.

"El Tai Chi y el Qigong proporcionan muchos beneficios para la salud y por lo tanto deben ser considerados prioritariamente cuando alguien decida practicar un ejercicio", afirma el Dr. Lin.



La educación empieza por casa

Las tareas no tienen por qué ser de gran estrés para las familias, según afirma Paula Kramer, directora y profesora de terapia ocupacional en la Universidad de las Ciencias.

La Dra. Kramer brinda los siguientes consejos para evitar discusiones al apagar el televisor y enfocarse en los libros:

- Llegue a un acuerdo con sus hijos: las tareas deben hacerse todos los días.
- Comuníquese (en persona y por correo electrónico) con los profesores y averigüe cuánto tiempo espera que el estudiante dedique a hacer tareas cada noche. Establecer expectativas y límites de tiempo hará que el niño sea más productivo.
- Permita un tiempo de juego antes de hacer la tarea. Si el niño no tiene una actividad después de la escuela como una clase de deporte o baile, proporcionele entre 45 minutos a una hora para que realice una actividad física antes de la tarea. La actividad física ayudará al niño a quemar energía, a calmar el sistema nervioso y a reorientarlo mentalmente para la tarea.
- Establezca un espacio para hacer la tarea y estudiar. Puede ser un escritorio en el dormitorio del niño, por ejemplo. Es ideal que el lugar para hacer la tarea sea siempre el mismo y que sea un espacio tranquilo y libre de distracciones.
- Haga gráficos para indicar los progresos de las tareas. El gráfico no solo establecerá un horario que muestre visiblemente que la tarea debe hacerse diariamente, sino que también permitirá al niño seguir su progreso. Pueden premiar las tareas bien hechas.
- Use elogios como estrategia para alentar a sus hijos a hacer bien las tareas y estudiar.
- Sea un modelo para el niño. La escuela no puede enseñarlo todo. La responsabilidad como un elemento del éxito también se enseña en casa. Los padres necesitan ejercer un papel activo en la educación de sus hijos y deben supervisar al niño durante el desarrollo de las tareas para asegurarse de que se hagan correctamente.

La talla de la salud

Investigadores de los Institutos Nacionales de Salud realizaron un estudio durante nueve años y descubrieron que las personas con las mayores medidas de cintura tuvieron mayores riesgos de desarrollar problemas de salud que aquellos con menor medida de cintura.

Incluso las personas con peso normal, pero con una cintura más ancha tuvieron un riesgo 20% mayor de tener problemas de salud que aquellos cuyas medidas de cintura estaban dentro de un rango normal. Se considera una medida normal a una cintura de menos de 101,6 cm en el caso de los hombres y menos de 88,9 cm en el caso de las mujeres, según informes de NIH News in Health de los Institutos Nacionales de Salud.

Si su medida de cintura excede el rango considerado normal, hable con su médico sobre la mejor manera de perder la grasa del abdomen e incremente su actividad física.