

WELLNESS MINUTE

marzo 2020

medicina

LA COMIDA
COMO MEDICINA

¿NO TIENES TIEMPO
PARA HACER EJERCICIO?
¡PRUEBA LOS
MICROENTRENAMIENTOS!

ENSALADA DE
SUPERALIMENTOS

LA COMIDA COMO MEDICINA

¡Imagina salir de la consulta del médico con una receta de cocina en lugar de con una receta médica! La mayoría de las enfermedades crónicas que padece la gente hoy en día se pueden prevenir y están relacionadas con una dieta inadecuada. Por eso tendría sentido que los médicos recetaran comidas saludables.

De hecho, hay un nuevo campo de la medicina, denominado medicina culinaria, que trabaja en pro de ese objetivo. Sí, las clases de medicina culinaria se han abierto paso hasta las facultades de medicina y cada vez más médicos reciben capacitación en nutrición, algo que hace mucho tiempo debería haberse hecho.

La medicina culinaria combina el arte de la cocina con la ciencia de la medicina. El objetivo es ayudar a la gente a tomar la decisión de comer comidas nutricionalmente adecuadas que puedan prevenir la aparición de la enfermedad o retrasar su avance.

Las investigaciones dejan claro que, preparar las comidas en casa, está asociado con una dieta más saludable y consumo más alto de frutas y verduras. Cocinar en casa hace que comamos menos calorías. En casa, nos sentimos menos tentados a tomar aperitivo y postre junto con la comida, por no mencionar el hecho de que las raciones en los restaurantes suelen ser mucho más grandes que las que nos serviríamos a nosotros mismos en casa.

La medicina culinaria no es sólo para los médicos. Es una herramienta para cualquiera que desee llevar a la práctica las recomendaciones en materia de nutrición. Sin embargo, nuestras vidas ajetreadas nos han llevado a cocinar menos y muchas personas ni siquiera tienen las habilidades culinarias básicas.

La buena noticia es que cada vez hay más programas que enseñan a la gente cómo cocinar de manera saludable. No basta con saber qué alimentos tomar. La gente necesita saber cómo prepararlos e integrarlos en su dieta de manera práctica. Considera apuntarte a clases de cocina o simplemente buscar vídeos de cocina saludable en YouTube.



He aquí algunos consejos más para preparar comidas saludables:

AUMENTA LAS VERDURAS – La fibra de las verduras promueve la buena digestión y alimenta a las bacterias buenas del intestino. Añadir más no tiene que ser complicado. Preparar ensaladas, batidos verdes, revueltos de verduras y verduras asadas es muy fácil. Echa un vistazo a la receta de la “Superensalada” que encontrarás en este boletín informativo.

OPTA POR LO SIMPLE – Las comidas al horno te permiten cocinar proteínas (como pollo) junto con tus verduras sin usar sartenes ni ollas. Forrar la bandeja de hornear con papel de horno facilita la limpieza. Sólo tienes que cubrir el pollo y las verduras troceadas con un poco de aceite de oliva y especias y meter la bandeja en el horno. Incluso puedes comprar tus verduras favoritas ya cortadas para ahorrar más tiempo.

CAMBIA DE ACEITES – Las grasas saludables del pescado, el aguacate, los frutos secos, las semillas, el aceite de oliva y otros alimentos pueden beneficiar a tu corazón, tu sistema inmune y tu cerebro. Comer estos alimentos y cocinar con aceites más saludables como el aceite de aguacate, el aceite de oliva, el aceite de coco, la mantequilla y el ghee en lugar de con aceites procesados e inflamatorios como el de canola, maíz y otros aceites vegetales te permitirá

¿No tienes tiempo para hacer ejercicio? ¡Prueba los microentrenamientos!

La falta de tiempo es la principal razón que da la gente para no hacer ejercicio. Pero, con los microentrenamientos, ¡se acabaron las excusas!

¿Qué es un microentrenamiento? Es un entrenamiento corto (de 10 minutos o menos) con ráfagas intensas de actividad. Básicamente, es una versión reducida del entrenamiento HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad).

No sólo es eficaz, sino que además, con los movimientos adecuados, incluso puede ser mejor para ti que hacer ejercicio a ritmo constante durante largos periodos. Algunos microentrenamientos pueden ser igual de eficaces que un entrenamiento de 45 minutos a ritmo moderado.

He aquí algunos ejemplos:

- Antes de meterte en la ducha, haz 1 minuto de cada uno de los ejercicios siguientes: saltos con separación de piernas, escaladas, elevaciones de rodilla y saltos con patada al glúteo.
- Entre reuniones o llamadas telefónicas, haz 10 saltos con separación de piernas, 10 sentadillas y 10 flexiones.
- Sube dos pisos de escaleras varias veces al día.
- Durante la pausa para comer del mediodía, camina 10 minutos a paso rápido.
- Prueba un entrenamiento Tabata de 10 minutos; puedes encontrar grandes ejemplos en YouTube.

Si eres constante, ¡un poco puede servir de mucho!



Ensalada de Superalimentos

Esta deliciosa ensalada es un ejemplo perfecto de comida como medicina. Los ingredientes están repletos de nutrientes y de antioxidantes, grasas saludables y fibra. También tiene una deliciosa combinación de sabores y texturas.

Ingredientes:

ENSALADA:

- 1 taza de col rizada (kale), sin tallos y finamente cortada
- $\frac{3}{4}$ de taza de tallos de brócoli
- $\frac{3}{4}$ de taza de col morada, finamente cortada
- $\frac{3}{4}$ de taza de betabel, pelada, ligeramente cocida y cortada en dados pequeños
- $\frac{3}{4}$ de taza de quinoa roja cocida
- $\frac{3}{4}$ de taza de manzana, cortada en trozos pequeños
- $\frac{3}{4}$ de taza de coles de Bruselas, finamente cortadas
- $\frac{1}{2}$ taza de arándanos secos
- $\frac{1}{2}$ taza de semillas de girasol

ADEREZO:

- $\frac{1}{2}$ taza de zumo de lima recién exprimido
- 2-3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de cilantro, cortado en trozos grandes
- 2 cucharaditas y media de vinagre de sida de manzana
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre fresco, finamente rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

Combina todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y remueve.

Combina todos los ingredientes del aderezo en un tarro y agítalo bien o mézclalos en un tazón pequeño hasta que estén bien mezclados.

Echa el aderezo por encima de la ensalada y mezcla bien.

**Wellness-Connect
powered by Allura Health**

4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

Café: ¿Saludable o perjudicial?

Un día las noticias nos dicen que evitemos el café y al día siguiente vemos un artículo sobre sus beneficios. ¿Cuál es la verdad?

El café es rico en antioxidantes que pueden ayudar a prevenir las enfermedades y a regular el nivel de azúcar en la sangre. El café también puede potenciar la memoria y mejorar la concentración, por no mencionar que nos ayuda a combatir la fatiga. Incluso hay estudios que demuestran que puede reducir el riesgo de demencia y Parkinson.

Por otro lado, la cafeína del café puede aumentar la presión arterial y el ritmo cardíaco, además de disminuir la densidad ósea. En algunas personas, también puede interferir con el sueño, causar ansiedad y producir molestias de estómago.

Entonces, ¿cómo podemos obtener los beneficios del café evitando al mismo tiempo sus riesgos? Al igual que con otros consejos dietéticos, la clave es disfrutarlo con moderación. A menos que seas sensible a la cafeína o tu médico te haya sugerido que la limites, puedes tomar hasta cuatro tazas de café o 400 miligramos de cafeína al día. Sin embargo, una taza estándar tiene capacidad para 8 onzas, por lo que deberías comprobar cuántas onzas caben en tu taza particular, ya que hay muchas con una capacidad mucho mayor. Ten en cuenta que es mejor tomar el café en las primeras horas del día, ya que puede tardar hasta seis horas en eliminarse del organismo.

