

## Emprenda una **aventura alimentaria**

Por Cara Rosenbloom, RD

**No hay un solo alimento singular que contenga todos los nutrientes que uno necesita para una salud óptima.** Por eso notará que los modelos de comidas saludables en forma de plato siempre tienen proporciones de distintos alimentos, como por ejemplo ½ de vegetales y frutas, ¼ de granos y ¼ de opciones con alto contenido de proteínas (por ejemplo, carne y carne de ave magras, pescado y frijoles). Cuando se comen todos los días, la proporción correcta de estos alimentos puede ayudar a asegurar que uno reciba los nutrientes que el cuerpo requiere.

**Algunas personas usan el modelo de un plato y lo llenan con las mismas opciones día tras día.** Eso está bien, siempre y cuando esté consumiendo los nutrientes que necesita. Algunas personas son más aventureras en lo que comen y les gusta experimentar con distintos sabores provenientes de todo el mundo. Ninguna de estas opciones es correcta o incorrecta. Lo que cuenta es el equilibrio, la variedad y los gustos personales.

**Y no tema ser aventurero.** A continuación ofrecemos 5 tendencias en alimentos para mantener en su lista de alimentos que tiene que probar:

- **Bebidas fermentadas** como la kombucha y el kéfir contienen bacterias probióticas saludables que son buenas para la salud general. Experimente con distintas marcas, o prepare las suyas propias en su hogar.



- **Los kits de comida para preparar en casa** le permiten traer sabores internacionales a su cocina. Su supermercado local probablemente ahora vende kits de ingredientes ya preparados (piense en pollo, vegetales, fideos y salsa) para preparar una cena deliciosa en casa. O busque otros servicios de entrega en casa en su área.

- **Los bocadillos inflados** son una forma moderna de la variedad de bocadillos de queso inflado, pero preparados con granos integrales, vegetales y sabores como especias de la india o quinua y col rizada. Son bocadillos ultraprocesados, pero con menos sal y grasa que las papitas.



- **Las hamburguesas con mezcla de ingredientes, conocidas como blends,** permiten a los consumidores elegir hamburguesas que combinan carne con ingredientes de origen vegetal, como champiñones o frijoles negros. Uno disfruta del mismo sabor de carne con un nuevo enfoque a un alimento clásico reconfortante.

- **Las nuevas mantequillas de nueces** van más allá de las mantequillas de cacahuete o almendra y están ganando impulso. Busque mantequilla de macadamia y mantequilla de pepitas de calabaza tostadas.



## Elementos básicos de los portales para pacientes

**¿Quiere un acceso más rápido a su profesional de salud?** Los portales para pacientes mejoran y aceleran la comunicación entre usted y su equipo de atención médica. Los portales para los pacientes también aseguran el acceso electrónico a su información personal de salud. Si su profesional ofrece un portal para pacientes, sáquele el mayor provecho a esta valiosa herramienta de salud. Los portales son especialmente útiles cuando uno desarrolla una afección crónica que necesita atención regularmente.

**Para comenzar:** Inicialmente, su clínica probablemente le enviará un mensaje electrónico dándole la opción de iniciar una sesión y establecer su portal para el paciente. El centro de mensajes del portal le permite a usted comunicarse electrónicamente con su profesional y con el personal de la oficina, los que pueden, a su vez, enviarle a usted diversos avisos, como resultados de pruebas y recordatorios para las revisiones anuales y para las vacunas antigripales. **Nota:** Si no ha recibido una notificación para acceder al servicio del portal, comuníquese con su clínica.

**Una vez que haya hecho la instalación,** podrá recibir alertas electrónicas para que visite su portal para ver los nuevos mensajes. Además, el portal le permite realizar muchas tareas básicas del cuidado de la salud. Usted puede:

- ✓ Hacer citas no urgentes.
- ✓ Examinar su historia médica.
- ✓ Solicitar derivaciones.
- ✓ Renovar recetas.
- ✓ Descargar y llenar formularios.
- ✓ Enviar preguntas por medio de mensajes electrónicos seguros.
- ✓ Tener acceso a materiales educativos.

**Algunos portales trabajan mejor que otros.** Reporte problemas o sugerencias para los proveedores de su sitio de internet; ellos quieren asegurarse de que sus portales sean eficaces y eficientes para sus pacientes.

**Los portales con frecuencia pueden ahorrarle tiempo y esfuerzo.** Con frecuencia uno puede resolver problemas básicos sin tener que esperar al horario de oficina o esperar a que le regresen las llamadas telefónicas; uno puede acceder a su información de salud personal de cada uno de sus proveedores; y, si tiene múltiples proveedores o acude a especialistas regularmente, ellos pueden colocar avisos electrónicos en su portal de manera segura.

**El usar un servicio de portal** puede resultar en una mejor atención y un control más fácil de la atención. ¿Está al día con esto?

“ Puedo resumir en tres palabras todo lo que he aprendido sobre la vida: La vida sigue. ”

— Robert Frost



observancia  
de salud

El mes de abril es el Mes de concientización sobre la terapia ocupacional.

## P: ¿Qué es la terapia ocupacional?

**R:** La terapia ocupacional es una profesión autorizada que usa actividades de la vida diaria, u ocupaciones, para ayudar a las personas a realizar funciones de todos los días que quieren realizar y necesitan realizar. Los terapeutas ocupacionales determinan y conciben programas terapéuticos personalizados de actividades de la vida diaria para ayudar a los pacientes a alcanzar sus metas personales en casa y en el trabajo. Los tratamientos de terapia ocupacional basados en la ciencia han demostrado poder aumentar la capacidad del paciente de cuidar de sí mismo y de tener su independencia, y de reducir los costos de la atención médica.

Específicamente, la terapia ocupacional ayuda a las personas a recuperar su función después de que una enfermedad, lesión o limitaciones les dificulta realizar las actividades diarias. La terapia puede ayudar a recuperarse de una lesión, a la rehabilitación después de un derrame cerebral o cáncer, contribuir técnicas para el habla y deglución, y reentrenamiento por causa de artritis o discapacidad. Además, el control de la diabetes o la obesidad, el apoyo para adultos de edad avanzada con problemas físicos o cognitivos, y las adaptaciones para niños con discapacidades pueden hacer que uno se beneficie de la experiencia y conocimientos de un terapeuta ocupacional.

— Elizabeth Smoots, MD

observancia  
de salud

## Defiéndase contra el cáncer.

Puede reducir significativamente su riesgo de muchos tipos de cáncer practicando algunas medidas preventivas básicas: perder el exceso de peso; mantenerse físicamente activo; comer al menos 2½ tazas de frutas y verduras y alimentos ricos en fibra al día; no usar tabaco; y evitar el consumo excesivo de alcohol.

Durante el Mes de concientización sobre el cáncer, examine la gran cantidad de consejos para la prevención del cáncer en [cancer.org](http://cancer.org).



# QuikQuiz:™ Conocimientos sobre la condición física

Es fácil confundir los hechos y la ficción sobre cómo ponerse en forma. En el internet, uno puede encontrar todo tipo de cosas que uno debe o no debe hacer para ponerse en forma y perder peso.

¿Cuánto sabe sobre cómo mejorar la buena condición física? Ponga a prueba sus conocimientos:

- El ponerse en forma requiere largas sesiones de ejercicio.  
 Cierto  Falso
- El ejercicio no es solamente para perder peso.  
 Cierto  Falso
- No es necesario calentar los músculos antes de hacer ejercicio.  
 Cierto  Falso
- Ciertos alimentos saludables, como el apio y la lechuga, ayudan a perder peso porque tienen calorías negativas.  
 Cierto  Falso

### RESPUESTAS:

- Falso** — Ráfagas de actividad de tan solo 10 minutos 3 veces al día, 5 veces por semana desarrollan una buena condición física, según los Institutos Nacionales de Salud.
- Verdadero** — El ejercicio también ayuda a reducir el estrés, mejora el estado anímico y realza el sueño. También reduce el riesgo que uno tiene de desarrollar una enfermedad crónica.
- Falso** — Caliente los músculos con actividades de baja intensidad por 5 a 10 minutos antes de cualquier actividad vigorosa. Estírese suavemente al final de las actividades vigorosas y después de enfriarse para reducir la tensión.
- Falso** — Todos los alimentos tienen calorías. Sin embargo, el comer muchos vegetales es un hábito saludable, y la fibra ayuda a que uno se sienta satisfecho, por lo que uno tiene una menor probabilidad de comer bocadillos todo el día.



## El mes de abril es el Mes de donar vida,



para celebrar a las personas que han dado vida por medio de donaciones de órganos, ojos y tejido — y brindando servicios a las personas que actualmente están esperando recibir un trasplante que les salve la vida.

Cada día en los Estados Unidos, 20 personas mueren esperando un trasplante. Los eventos del mes de abril incluyen actividades locales y nacionales para ayudar a alentar a los estadounidenses a registrarse como donantes. Y a las personas que han ayudado a salvar vidas por medio de donaciones, gracias por su tiempo y generosidad. El papel que usted desempeñe en esta jornada de salvación de vidas y curación inspirará a otros a registrarse como donantes. Obtenga más información en [americantransplantfoundation.org](http://americantransplantfoundation.org).

El Día de vestirse de azul y verde y donar vida se celebra el 17 de abril de 2020, cuando se alienta al público a que use azul y verde, tenga eventos y recaudaciones de fondos, y se asocie con restaurantes, centros comerciales, medios de difusión y organizaciones comunitarias locales para ayudar a difundir la conciencia sobre cómo convertirse en donantes.

observancia  
de salud

4.2020