

Consejos de salud y bienestar  
para el trabajo y la vida,  
presentado por Catto & Catto LLP



## Según investigadores, eliminar la carne de la dieta podría mejorar su salud

De acuerdo con los científicos de la Bloomberg School of Public Health de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, el consumo de cantidades altas de carne tiene efectos negativos para la salud.

En su encuesta, hallaron que el 55 % de los encuestados estaba reduciendo el consumo de carne procesada y el 41 % estaba reduciendo el consumo de carnes rojas. Cuando se les preguntó cuál era el razonamiento para reducir el consumo de carne, la mayoría de los encuestados dijo que la decisión derivaba del hecho de querer ahorrar dinero o mejorar la salud.

Consulte con su médico para averiguar si la reducción o la eliminación de la carne de la dieta podrían ser beneficiosas para usted.

## Guía de principiantes hacia la atención plena

Todo el mundo sabe que las fiestas son motivo de alegría, pero también pueden causar estrés. Todos sabemos que el estrés prolongado y crónico puede ocasionar estragos en su salud y bienestar generales, por lo que es importante encontrar maneras saludables de manejarlo. Una manera eficaz de hacerlo es practicar la atención plena. Visit your primary care physician regularly.

### Los conceptos básicos

La atención plena es el proceso de llevar su atención total a las experiencias en el momento presente. Tener atención plena significa ser consciente de dónde está y de qué hace, así como no ser reactivo ni sentirse agobiado por lo que sucede a su alrededor. Muchas personas logran la atención plena mediante la meditación y el yoga.

### Cómo comenzar

Dominar la meditación requiere de práctica, pero comenzar puede ser fácil y no llevar mucho tiempo. Pruebe las siguientes dos técnicas rápidas de meditación de atención plena la próxima vez que se sienta estresado.

1. **Respiración de relajación de un minuto:** cierre los ojos y respire profundamente mientras cuenta hasta cuatro y, luego, exhale mientras cuenta hasta ocho. Repita cinco veces.
2. **Meditación de recorrido corporal de cinco minutos:** siéntese o acuéstese en una posición cómoda y tómese unos minutos para encontrar una respiración tranquila, constante. Lleve su conciencia a sensaciones en el cuerpo, donde dedicará varias respiraciones lentas en cada foco de atención, comenzando con los dedos del pie izquierdo hasta la cadera izquierda. Repita en el lado derecho. Desde allí, siga el mismo proceso recorriendo el torso, los brazos y hacia arriba hasta la cabeza.

## Calabacines súper rellenos

- 2 calabacines
- 2 ½ tazas de agua
- 1 taza de arroz integral
- 1 libra de carne de cerdo molida
- 1 cebolla mediana (picada)
- 3 dientes de ajo (picados)
- 1 manzana dulce mediana (pelada, cortada en cubos)
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Perejil fresco (picado)

### PREPARACIÓN

- Caliente el horno a 350 F. En una bandeja para hornear grande, coloque los calabacines en el horno durante 30 minutos. Luego, retelos del horno, córtelos a la mitad, y quite y deseche las semillas. Cocine durante otros 20 minutos o hasta que estén tiernos.
- En una olla sopera grande, ponga a hervir el agua y el arroz. Tape, reduzca a fuego lento, y cocine hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el líquido.
- En una sartén antiadherente grande, caliente 3 cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio y agregue la carne de cerdo. Una vez que la carne esté dorada, agregue las cebollas, el ajo, las manzanas, la paprika ahumada, pimienta de Cayena, sal y pimienta. Cocine hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el arroz integral.
- Cuando los calabacines estén listos, gire la parte del corte hacia arriba en la fuente para hornear. Agregue una cucharadita de aceite de oliva en el centro de cada mitad de calabacín. Divida la mezcla de carne y arroz entre los cuatro calabacines. Regreselos al horno durante 10 minutos. Decore con perejil fresco picado y sirva.

Rinde: 4 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	631
Grasas totales	30 g
Proteínas	26 g
Carbohidratos	66 g
Fibra dietética	8 g
Grasas saturadas	10 g
Sodio	125 mg
Azúcares totales	5 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## Renueve las recetas de las fiestas sustituyendo las grasas

La manteca, los aceites y otras grasas pueden agregar sabor a sus recetas favoritas, pero también pueden añadir muchas calorías. Actúan como una barrera para que la harina no absorba tanta agua y les dé a sus platos una consistencia húmeda y suave. Existen muchas formas de reducir la grasa sin tener que dejar de lado el sabor; el secreto está en reemplazar las grasas por alimentos que agregan cremosidad sin colesterol.

### Al sustituir las grasas, cambiar el sabor de mi comida?

Es posible que al sustituir la grasa en sus recetas favoritas, estas no tengan la misma consistencia de antes, pero será muy similar. Además de un contenido graso más bajo, muchos de los ingredientes sustitutos agregarán más fibras, vitaminas, minerales y proteínas a sus recetas.

### Como puedo comenzar a sustituir las grasas?

Para experimentar, comience sustituyendo un tercio de la grasa de la receta y luego aumente o disminuya esta cantidad según su preferencia. Cuando hornee, utilice 1/3 de taza de puré de manzana o jugo de frutas y 2/3 de taza de manteca en lugar de 1 taza completa de manteca. Reemplace 1 taza de crema espesa por 2 cucharaditas de almidón de maíz batidas con 1 taza de leche descremada.

Ahora que sabe los conceptos básicos, es hora de que pruebe. Con las fiestas a la vuelta de la esquina, ahora es el momento perfecto de renovar sus amadas (y quizás no las más saludables) recetas.

## Sustitutos saludables para hornear



**½ taza de puré de manzana más ½ taza de grasa** por 1 taza de aceite o manteca



**1 taza de aguacate pisado** por 1 taza de manteca



**¾ de taza de ciruelas pasas más ¼ de taza de agua hirviendo (mezcladas)** por 1 taza de manteca



**3 cucharadas de harina de lino más 1 cucharada de agua** por 1 cucharada de manteca