

# CONJUNTO SALUDABLE

EN ESTA EDICIÓN: CONSEJOS PARA UN INVIERNO SALUDABLE

## Como no “contagiarse”

**¡Todo el mundo viene adentro cuando hace frío, y los gérmenes se riegan como fuego incontrolado!**

- 1) **Tosa y estornude en su codo. Trate de mantenerse alejado de los enfermos. Recuerde: ¡los gérmenes pueden volar alrededor de 6 pies!**
- 2) **¡Lave sus manos! ¡Lave sus manos! ¡Lave sus manos! (El desinfectante de manos es un buen sustituto cuando un lavamanos no es accesible. Lleve uno consigo)**
- 3) **¿Está durmiendo bien comiendo saludable y manejando su estrés?  
¡¡¡Todos estos contribuyen enormemente a fortalecer su sistema inmunológico!!!**

vacunese  
**Contra**



**la**  
**Influenza**

## **¡Hable con su médico sobre si es adecuado para usted!**

¡A algunos no les importa esta vacuna, y eso depende totalmente de usted! Pero sepa que la vacuna inyectable no está hecha con un virus vivo de influenza, por lo que no puede contraer la gripe a través de ella. La vacuna también puede proteger a un bebé o a un anciano contra la gripe. Aun así, puede que usted este en contra. ¡Es su decisión!! Si tiene síntomas similares a los de la gripe (**aparición repentina de malestar general, fiebre, escalofríos, dolores musculares, tos, congestión, secreción nasal, dolores de cabeza y fatiga**) consulte a un médico. Es posible que puedan tratar sus síntomas y recetarle un antiviral para acelerar la enfermedad. **Estudiantes y personal escolar:** si recibe resultado positivo para la gripe, infórmeselo a la enfermera de la escuela y, por favor, **¡¡¡QUEDESE EN CASA !!!**

## Sopa de Calabaza y Coco de Bon Appétit via Epicurious

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de calabaza maciza, enlatada
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de pimienta malagueta (gorda, Jamaica, Inglesa) molida
- 1/2 cucharadita de pimienta rojo seco molido
- 1 1/2 taza de leche de coco sin azúcar, dividida
- Sal y pimienta
- Pepitas/Semillas de calabaza, para aderezar

### INSTRUCCIONES:

1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo. Sofría hasta dorar, unos 10 minutos.
2. Agregue calabaza, caldo, azúcar, pimienta malagueta y pimienta rojo molido. Lleve a hervir. Reduzca la temperatura. Tape y cocine a fuego lento hasta que los sabores se mezclen, aproximadamente 30 minutos.
3. Trabajando en tandas, haga un puré de la sopa en una licuadora hasta que quede suave. Regrese la sopa a la olla. Hierva la sopa a fuego lento, adelgazando con leche de coco hasta obtener la consistencia deseada. Sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Sirva la sopa en tazones. Aderece con las semillas de calabaza y una cucharadita de leche de coco por encima y sirva.

## La Comida Reconfortante Saludable Existe :-)

!!!!SUPERALIMENTO!!!!

### Calabaza = ¡¡¡beneficios de salud en abundancia!!!

- **Alto contenido en fibra y potasio.**
- **Contiene antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón y mejorar su sistema inmunológico.**
- **Ayuda a controlar el peso y la Diabetes.**
- **Incluso puede proteger contra el asma.**
- **Esta deliciosa receta sirve a 6 a solo 202 calorías por porción.**



## **¿Le resulta difícil hacer ejercicio en el clima más frío y oscuro? ¡¡¡¿A quién no?!!!**

**Es muy importante mantener una buena rutina de ejercicios a pesar de los sombríos desafíos del invierno.**



### **Algunos Consejos:**

- \* **¡Salga por las mañanas, en lugar de esperar hasta después de la escuela o del trabajo! Es una excelente forma de energizarse, y puede ser más fácil que esperar hasta el final del día, cuando el clima lo deprime.**
- \* **Si es una persona a la que generalmente le gusta hacer ejercicio al aire libre, esta podría ser una buena época del año para considerar la compra de una membresía de 3 meses en un gimnasio local, ¡para ayudarlo a superar los días imposibles!**
- \* **Tal vez debe aceptar la nieve y empezar a hacer senderismo, caminatas con raquetas de nieve o esquí de fondo como nuevo pasatiempo. ¡¡¿Cuándo en Roma?!?! O.....en Rhode Island !!!!!**
- \* **¿Tal vez una maquina caminadora o una bicicleta estacionaria y un par de pesas de mano podrían formar parte de su sala para uso familiar durante el invierno?**
- \* **Saque tiempo para una caminata rápidita al mediodía, aunque sea durante su hora de almuerzo. Aproveche el sol más fuerte en los días más fríos - unos cuantos rayos UV y un poco de movimiento es bueno no solo para nuestros cuerpos, sino también para nuestras mentes.**

# ¡Una Palabra Acerca de la Meditación!

En solo 5 minutos, dos veces al día, una práctica de meditación puede ayudar a:

## GUÍA EXPRES PARA MEDITAR



**SIÉNTATE DERECHITO**  
EN UNA SILLA CÓMODA;  
TUS PIES TOCANDO EL PISO;  
MANOS SOBRE LAS RODILLAS Y  
BARBILLA PARALELA AL SUELO

**DISMINUYE**  
TODOS LOS ESTÍMULOS  
POSIBLES

**FIJA TU MIRADA**  
EN UN PUNTO EN LA PARED

**RESPIRA PROFUNDAMENTE**  
6 VECES Y CIERRA TUS OJOS

**LLEVA TU ATENCIÓN**  
A LO QUE TE RODEA: LA  
TEMPERATURA, LOS SONIDOS...

**AHORA, ESCUCHA**  
LOS SONIDOS DE TU CUERPO:  
RESPIRACIÓN, LATIDOS DEL  
CORAZÓN...

**IMAGINA QUE TU NARIZ**  
ES COMO UN FARO QUE ATRAE  
TODO. ADENTRO Y AFUERA.  
DESPACIO Y CONSTANTE

**RELÁJATE E IMAGÍNA**  
CON UNA SONRISA  
EN TU ROSTRO

**DEJA QUE TUS**  
**PENSAMIENTOS FLUYAN.**  
BUENOS O MALOS. QUE PASEN Y  
NO TE REPROCHES NADA

**AL RESPIRAR,**  
IMAGINA QUE A TUS PIES LES  
SALEN RAÍCES. ESTO TE 'ANCLA'  
AL AQUÍ Y AL AHORA

**DESPUÉS**  
DE UNOS MINUTOS, REGRESA  
TU ATENCIÓN A DONDE ESTÁS

**HAZ UNAS RESPIRACIONES**  
**PROFUNDAS. ¡LLENA ESOS**  
**PULMONES DE AIRE!**

**ABRE**  
LOS OJOS LENTAMENTE

**PERMANECE SENTADO**  
UN MINUTO MÁS. SIENDE LA  
PAZ DEL MOMENTO

**SOBRE TODO,**  
**¡SIÉNTETE ORGULLOSO!**  
**¡ACABAS DE TENER UNA LINDA**  
**SESIÓN DE MEDITACIÓN!**

- \* reducir el estrés
- \* controlar la ansiedad
- \* promover salud emocional
- \* mejorar la auto-conciencia
- \* mejorar la capacidad de atención
- \* generar amabilidad
- \* reducir la pérdida de memoria debido a edad
- \* luchar contra adicciones
- \* reducir dolor
- \* mejorar el sueño

**No cuesta nada. No necesita equipo. No necesita una membresía.**

**¡Abra su mente a las posibilidades!**

**¡Hay varios tipos de meditación, elija lo que resulte cómodo para USTED!**

**Considere aprender más sobre algunos estilos. No hace daño intentarlo!**

**¡Pídale orientación a un amigo, doctor, maestro! O..... ¡a nuestro buen amigo Google!**

# ¡¡MASCOTAS!!



**¡Mucha gente piensa que las garrapatas y otros parásitos dejan a los animales quietos en invierno!**

**¡NO ES CIERTO!**

**La prevención del parásito del corazón, pulgas y garrapatas se deben administrar todos los meses del año. Su mascota lo sabe muy bien. ¡Noviembre es un tiempo común para las garrapatas en RI! ¡Establezca un sistema recordatorio para el primer día de cada mes para así no olvidar el tratamiento que su veterinario le ha recetado, incluso durante el Invierno!**

**Por último, pero no menos importante, tenga cuidado con las patitas de su mascota al caminar sobre el hielo. Las superficies heladas/nevadas/tratadas con sal pueden dañar las patitas de su perro. Hay bálsamos específicos para perros que pueden ser aplicados antes y después de un paseo en estas condiciones. También puede usar un paño tibio y húmedo para lavar (luego secar) las patitas después de los paseos.**