



Para encontrar enlaces a soluciones interactivas sencillas, **haga clic** en este símbolo a lo largo del boletín electrónico.

En esta edición: • Cómo cuidarse del calor • Póngale fin a la confusión con las etiquetas de los alimentos • Piña o ananás: un sabor del trópico

Vida sana

Opciones para un verano esbelto

Cuando el clima se vuelve más cálido, no hay nada como un buen picnic o una comida al aire libre. Sin embargo, las calorías ocultas pueden hacer que algunos de nuestros platillos veraniegos favoritos no conformen precisamente una alimentación baja en calorías. La buena noticia es que, con unos pequeños ajustes, podemos hacer que favorezcan más nuestra silueta.

En el caso de la hamburguesa, por ejemplo, tan característica cuando pensamos en comidas al aire libre, podemos reducirle fácilmente unas cuantas calorías. Utilice carne molida magra al 95% en lugar de carne magra al 75% y aun así disfrutará de un buen sabor, además de que se ahorrará 52 calorías y 8 gramos de grasa (para una hamburguesa de 3 onzas). Si prefiere la hamburguesa con carne de pavo, use *pechuga* molida en lugar de pavo molido y ahorre 60 calorías y 8 gramos de grasa, para una hamburguesa de 3 onzas.

Las pastas y ensaladas de papa también pueden ser bombas calóricas, ya que la mayonesa es por lo general el ingrediente principal. Prepárelas de manera más saludable al combinar a partes iguales, mayonesa ligera y crema agria sin grasa, o yogurt griego sin grasa y añada jugo de limón, mostaza Dijon y eneldo. Para la ensalada de repollo, pruebe un aderezo a base de vinagre en vez de mayonesa.

De postre, omita el helado, las galletas y los pasteles, y disfrute de succulentas y frescas frutas o de las paletas de helado hechas solo con jugo de frutas.

Las bebidas son otro lugar donde podrá ahorrar algunas calorías. Veamos el café helado: un café moca helado de 20 onzas con leche entera y crema batida puede tener hasta 450 calorías y 22 gramos de grasa. Si opta por tomarlo sin la crema batida y usa leche descremada, lo reducirá a 280 calorías y 3 gramos de grasa. Olvídense del moca y de otros sabores azucarados y reducirá las calorías aún más.

En materia de bebidas alcohólicas, “desde un punto de vista calórico, le irá mejor con la cerveza o el vino que con los cocteles dulces”, afirma Colleen Doyle, directora de nutrición y actividad física de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, licenciada en Ciencias y dietista certificada.

Procure que sus bebidas sean totalmente sin calorías y límitese a tomar agua gasificada con un toque de lima o limón, o tés helados endulzados con edulcorantes artificiales.



HAGA CLIC AQUÍ
para obtener más
ideas de comidas y
recetas saludables.

¿Será cáncer de piel? Qué señales debe observar

El cáncer de piel es la forma más común de cáncer; cada año se diagnostican más de 2 millones de casos en los Estados Unidos. La buena noticia es que es mucho lo que puede hacer para protegerse contra este tipo de cáncer, o para detectarlo en una etapa inicial, de forma que se pueda tratar de manera eficaz.

Como parte de una revisión médica de rutina relacionada con el cáncer, su médico debe examinarle minuciosamente la piel. Es importante también que usted examine su piel de forma habitual. Revise su piel en una habitación bien iluminada, frente a un espejo de cuerpo entero. Use un espejo de mano para ver las áreas que son difíciles de visualizar.

La siguiente "regla del ABCD" describe algunas de las señales comunes del melanoma, la forma más mortífera del cáncer de piel:


- **Asimetría:** el lado de un lunar o marca de nacimiento no es igual al otro lado.

- **Borde:** los bordes son irregulares, desiguales, dentados o poco definidos
- **Color:** el color no es uniforme y puede incluir tonos marrones o negros, con áreas rosadas, rojizas, blancuzcas o azuladas.
- **Diámetro:** el lunar tiene un diámetro más grande que ¼ de pulgada; aproximadamente del tamaño de un borrador de lápiz.

Sin embargo, no todos los melanomas se ven así, de modo que indíquele a su médico cualquier aspecto que le parezca sospechoso. Esto podría incluir:

- Cualquier lunar nuevo
- Cualquier lunar que no se vea como los demás lunares de su cuerpo
- Cualquier llaga o ulceración que no sane
- Enrojecimiento o una nueva hinchazón más allá del borde del lunar
- Picazón, dolor o sensibilidad
- Supuración o descamación



 **HAGA CLIC AQUÍ** para más información sobre el cáncer de piel y cómo mantenerse seguros bajo el sol.

Cómo cuidarse del calor del verano

Cuando el índice de calor alcanza niveles muy intensos, es señal de que el verano ha llegado. Lamentablemente, cada año cientos de personas mueren a causa de enfermedades relacionadas con el calor, situación que se produce cuando el cuerpo no puede enfriarse con la rapidez necesaria.

El calor es particularmente peligroso cuando está asociado con altos niveles de humedad. Quienes corren más riesgo son las personas mayores de 65 años o menores de 4 años; aquellos con condiciones médicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares

o alta presión sanguínea; y quienes toman ciertos medicamentos como diuréticos (sustancias que estimulan la eliminación de líquidos a través de la orina).


La forma más fácil de evitar problemas con el calor es permanecer en lugares con aire acondicionado. Si esto no es posible, intente otras formas de refrescarse:

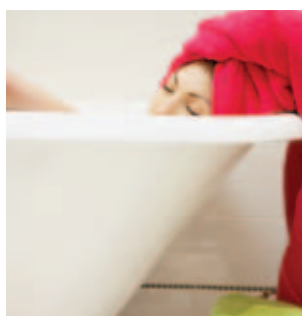
- Tome mucha agua a temperatura refrescante (no helada); evite las bebidas con alcohol, azúcar o cafeína.
- Descanse en la sombra.

- Use ropa holgada, liviana y transpirable.
- Regule su ritmo al aire libre y evite la actividad intensa durante las horas más calurosas del día.
- Tome una ducha con agua fresca o dese un baño de esponja.

Si trabaja al aire libre expuesto al calor, siga los pasos que se indican anteriormente y coordine con un compañero de trabajo para estar atentos a las señales que indiquen problemas. Busque ayuda si tiene mareos o confusión, escalofríos o la piel fría y húmeda, debilidad extrema, desvanecimientos, o un dolor de cabeza agudo, los cuales pueden ser signos de una enfermedad relacionada con el calor.

Y por supuesto, no se olvide del protector solar para su piel. Vea los consejos prácticos en cancer.org/sunsafety.

 **HAGA CLIC AQUÍ** para encontrar información sobre la protección contra el sol.



Información breve sobre el aloe

La planta de aloe vera, un miembro de la familia de las liliáceas, es una planta doméstica originaria de África. El gel que se encuentra dentro de las hojas del aloe se ha usado durante mucho tiempo para aliviar cortaduras y quemaduras menores, y es un ingrediente común en muchos productos como cremas y ungüentos para la piel.

Aunque siempre es mejor evitar en primer lugar las quemaduras de sol, aplicar aloe a una quemadura leve de sol tres o cuatro veces al día, ya sea directamente de una hoja fresca o en la forma de una crema comercial, parece ser una forma segura de obtener alivio temporal. Las cremas con aloe también pueden aliviar la picazón de la piel. Sin embargo, no exagere; se ha determinado que en algunas personas, el uso a largo plazo causa reacciones alérgicas como urticaria o sarpullidos.

Es posible que usted vea también que el aloe se vende como jugo o suplemento dietético. Sin embargo, no se sabe con certeza qué tan inocuos sean estos productos. A los fabricantes de suplementos no se les exige que comprueben si sus productos son inocuos o eficaces mientras no se afirme que sirven para tratar o prevenir alguna enfermedad.



HAGA CLIC AQUÍ conozca más sobre el aloe y otras terapias complementarias y alternativas en cancer.org/cam.

Póngale fin a la confusión con las etiquetas de los alimentos

Es importante saber cómo elegir los alimentos adecuados cuando usted está tratando de controlar su peso; sin embargo, con tantos términos diferentes en los empaques de los alimentos, ¿cómo puede tener certeza de que está haciendo la elección correcta? A continuación le presentamos una guía para las directrices de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por sus siglas en inglés) que definen algunos de los términos que usan las compañías alimenticias:

Sin grasa (o sin calorías, sin azúcar): el producto no contiene grasa (ni calorías o azúcar), o tiene tan poca cantidad que es poco probable que tenga algún efecto sobre el organismo.

Bajo contenido graso (o bajo en calorías; bajo sodio, bajo colesterol): el producto puede consumirse con frecuencia y aún así, usted no consumirá más grasa (o calorías, o sodio, etc.) que la cantidad recomendada.

Contenido graso reducido (o

calorías reducidas, sodio reducido): el producto ha sido modificado para eliminarle al menos un 25% de la grasa (o calorías o sal).

Menos grasa (o menos sodio, menos calorías): el producto contiene 25% menos de un nutriente o calorías que un alimento similar.

Ligero (o dietético): el producto ha sido modificado para que contenga un tercio menos de calorías o no más de la mitad de la grasa que tiene la versión normal de este alimento. "Ligero" también se puede usar cuando el contenido de sodio (sal) de un alimento bajo en calorías y bajo en grasas ha sido reducido un 50%, aun si el conteo de calorías o de grasa es el mismo.



HAGA CLIC AQUÍ para aprender más sobre términos relacionados con alimentos y cómo interpretar las etiquetas de los alimentos.

Disfrute del agua este verano

No hay razón por la que el ejercicio no pueda ser divertido; especialmente durante el verano, cuando hay tantas oportunidades al aire libre para mantenerse activo. Si está buscando una forma divertida de ponerse en forma y pasar tiempo en el agua, pruebe hacer kayak.

Hacer kayak no solamente es un gran ejercicio cardiovascular y de fortalecimiento de la zona central del cuerpo, sino que es una actividad que puede adaptarse a una amplia variedad de estilos de vida. Unirse a un club de remo en su zona es una forma excelente de conocer gente y de familiarizarse con el deporte; sin embargo, muchas personas disfrutan también estar a solas en el agua.

Hacer kayak es popular en aguas serenas como ríos tranquilos y lagos, sin embargo, también hay kayaks especialmente diseñados para el mar, el oleaje e incluso las aguas rápidas. En muchas zonas se ofrecen cursos de kayak para principiantes o paseos guiados que son aptos para principiantes. Una vez que tenga los conocimientos básicos, suele haber kayaks disponibles para alquilar por horas. La diversión no tiene por qué terminar cuando el tiempo refresque; con el equipo de protección adecuado, los remadores dedicados podrán mantenerse activos en el agua durante todo el año.

Conozca más sobre hacer kayak, o encuentre un club, instructor, o proveedor cercano en americancanoe.org.



HAGA CLIC AQUÍ para saber cuál es su meta de ritmo cardíaco al hacer ejercicio.

Pechugas de pollo a la parrilla con salsa de piña

2 cucharaditas de aceite de oliva

2 cucharaditas más 2 cucharadas de jugo fresco de lima, por separado

1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, que se aplastan para que tengan un espesor uniforme

Sal y pimienta negra recién molida

2 tazas de piña madura cortada en trocitos

¼ de taza de pimientos rojos sin semillas y cortados en trocitos

2 cucharadas de menta fresca picada

2 cucharadas de cebolla roja finamente cortada

1 jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado

1 cucharadita de miel

En un plato poco profundo, mezcle el aceite y las 2 cucharaditas de jugo de lima. Agregue el pollo, volteeo para cubrirlo y déjelo marinando por 15 minutos.

Pre caliente una parrilla ligeramente aceitada a temperatura moderada.

Saque el pollo de la marinada y rocíelo con sal y pimienta. Ponga el pollo a la parrilla de 5 a 8 minutos por cada lado, o hasta que se haya cocido por completo. Sáquelo de la parrilla y déjelo reposar durante 5 minutos antes de cortarlo en rebanadas.

Mientras tanto, en un tazón, mezcle la piña, el pimentón, la menta, la cebolla, el jalapeño, la miel y las 2 cucharadas restantes de jugo de lima.

Corte el pollo en rebanadas y cúbralo con la salsa.



HAGA CLIC AQUÍ para ordenar este y otros libros de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

Piña o ananás: un sabor del trópico



Jugosa y dulce, la piña es una de las frutas tropicales más conocidas, un alimento básico de los cocteles de frutas del almuerzo escolar con los que muchos de nosotros crecimos. La piña enlatada es fácil de conseguir y muy práctica; sin embargo, la piña fresca es incluso más deliciosa y ahora es más fácil encontrarla en el supermercado. Lo importante, por supuesto, es elegir una buena.

Si bien algunas piñas maduras pueden ser verdes, no se arriesgue y busque una piña de color amarillo intenso. La fruta debe estar firme, no blanda. Las hojas en la parte superior deben ser color verde oscuro y no deben estar secas ni marchitas. Huela la piña, el olor debe ser dulce y fresco. Si no tiene aroma, es probable que la fruta no esté madura; si huele a fermentada, es que está pasada.

Usted puede mantener la piña sin cortar y sin refrigerar durante un par de días. Una vez que la corte, guárdela en un recipiente hermético en el refrigerador. Luego pruébela en esta deliciosa receta del libro de cocina *Great American Eat-Right Cookbook*.

En la próxima edición • Cómo comer bien cuando va en la carretera • Comience bien el año escolar • Los adolescentes y el sueño

Aportación de los artículos: Eleni Berger, Kirsten Eidsmoe y Becky Slemons.

Si desea inscribirse para recibir este boletín electrónico **HAGA CLIC AQUÍ**. Si desea más información sobre los programas, servicios y eventos próximos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.



HAGA CLIC AQUÍ para efectuar una donación a la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer proporciona todo el contenido de Vida sana (*Healthy Living*).