



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



En esta edición: • Regalos saludables para el Día del Padre • Gáñele la partida al sol este verano • Inspire a un joven chef

Vida sana

Dé a papá el regalo de la salud este Día del Padre

En el Día del Padre honramos a nuestros padres; no obstante, elegir el regalo correcto para él suele presentar un desafío. Este año, en lugar de comprarle a papá algo tradicional como una corbata, piense en darle un regalo que pueda ayudarlo a mantener sus hábitos saludables o incluso a empezarlos. Después de todo, el regalo de una vida más saludable es algo que toda la familia puede disfrutar.

A continuación, sugerimos algunas ideas que quizás quiera considerar:

- Regale a papá algunas **herramientas para cocinar a la parrilla**. Planifique una parrillada especial en la que pueda usar su equipo nuevo para preparar algunas verduras y frutas asadas, muy deliciosas y además saludables.
- Un **masaje** reconfortante es un estupendo regalo para los papás ocupados. El masaje puede ayudar a reducir el estrés y a relajar los músculos tensos.
- Prepare una **cesta de regalo** con nueces, frutas y galletas integrales para que papá tenga algo saludable para merendar en el trabajo.
- **Un monitor cardíaco** puede ayudar a los papás activos a aprovechar al máximo su rutina de ejercicios. Si no hace ejercicio, este podría ser justamente el regalo que lo motive a comenzar (con la aprobación de su médico, por supuesto).
- Cree una **cesta de ejercicio** que tenga una camiseta de manga corta, una toalla, una botella de agua, y algunas barritas saludables de proteínas con alto contenido de fibra u otros refrigerios para después del ejercicio.
- ¿Le gusta leer a papá? Pruebe con la **suscripción a una revista** sobre salud para hombres.
- Motive a papá para que se ponga en movimiento o revitalice su rutina actual con **unas sesiones en el gimnasio** con un entrenador personal.
- Si papá ha estado inactivo durante algún tiempo, ayúdele a que retome poco a poco el ejercicio con un **podómetro**; un dispositivo económico que registra el número de pasos que se dan en un trayecto dado.
- Para los amantes de la tecnología, pruebe con una **aplicación para teléfonos inteligentes (Smartphones)**. Ahora existen aplicaciones que ayudan a hacer un seguimiento del ejercicio o de una alimentación saludable, para dejar de fumar, o para recordarle que debe tomar medicamentos a una hora específica.

Y por último, para que sea un Día del Padre verdaderamente saludable, pídale a papá que se haga un regalo comprometiéndose a fijar una cita con el médico que incluya pruebas completas de detección para todos los problemas de salud propios de la edad.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener una lista de verificación con las pruebas de detección de cáncer para hombres.

Tenis, ¿quién se anima?



El que una vez fuera el deporte de la clase social alta de Inglaterra, ahora es un juego que casi todos pueden jugar y constituye una manera estupenda de hacer ejercicio en un hermoso día de verano (con la debida protección contra el sol, por supuesto).

Perseguir la pelota de un lado al otro de la cancha hace que el corazón, los pulmones y las piernas trabajen, a la vez que el movimiento para pegarle a la pelota fortalece sus brazos y mejora la coordinación mano-ojo. Su vida social se verá también beneficiada; después de todo, tiene que jugar con un compañero.

Las canchas son instalaciones que abundan en muchos parques locales, escuelas, áreas residenciales y clubes deportivos. Existen incluso programas especiales para personas con discapacidades físicas o de desarrollo, incluidas aquellas en sillas de ruedas.

¿Está listo para empezar? Consulte en su centro local de recreación acerca de las instalaciones y clases, o use las herramientas de localización en www.usta.com, el sitio Web de la Asociación de

Tenis de los Estados Unidos, para encontrar canchas, compañeros de juego y mucho más en su zona.



HAGA CLIC AQUÍ para ver cuántas calorías puede quemar en un partido de tenis, o en otra actividad de su preferencia.

Cómo entender el Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC, o BMI por sus siglas en inglés) es un número basado en su peso y estatura que puede ayudar a determinar si su peso es saludable según su estatura. En general, cuanto mayor es el número, más grasa corporal tiene una persona. El IMC se suele usar para determinar si su peso podría ponerle en riesgo de presentar problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

El IMC se usa para definir, en términos generales, los diferentes grupos de peso en adultos a partir de los 20 años de edad. Los mismos grupos se aplican tanto a hombres como a mujeres.

- Por debajo del peso normal: el IMC es inferior a 18.5
- Peso normal: el IMC es de 18.5 a 24.9
- Sobrepeso: el IMC es de 25 a 29.9
- Obesidad: el IMC es de 30 o más

Para la mayoría de las personas, el IMC proporciona un buen cálculo de la grasa corporal total; sin embargo, no funciona bien para todo el mundo. Por ejemplo, los fisiculturistas u otras personas musculosas pueden tener un IMC alto debido a su masa muscular, aunque no tengan necesariamente sobrepeso. El IMC también puede subestimar la grasa corporal en personas que han perdido masa muscular, como es el caso de algunas personas mayores.

Para la mayoría de los adultos, el IMC permite tener una buena idea de los rangos de peso saludables. Sin embargo, no siempre representa la última palabra en determinar si una persona tiene un peso saludable. El médico podría usar otros factores como el grosor de pliegues cutáneos (una medida de la grasa corporal), el tamaño de la cintura, evaluaciones de la dieta y problemas familiares de salud, así como otras pruebas para determinar si es posible que el peso represente un riesgo para su salud.



HAGA CLIC AQUÍ para usar nuestra calculadora de IMC. Hable con su médico sobre lo que pueden significar los resultados en su caso.

Inspire a un joven chef

¿Quiere que sus niños coman algo más que simplemente deditos de pollo o hamburguesas? ¡Métalos en la cocina! Dejar que los niños ayuden en la cocina es una forma estupenda de presentarles nuevos ingredientes y de entusiasmarlos para que prueben distintos platos.

Asigne tareas simples a los niños muy pequeños, como poner trozos de fruta en la licuadora para preparar un batido o malteada, o esparcir queso y vegetales en pizza casera antes de ponerla al horno. O déjelos que seleccionen las hojas de un manojo de cilantro antes de picarlo para usarlo en guacamole.

Los niños más grandes disfrutarán de medir los ingredientes, darles forma a sus propias albóndigas, o de romper huevos en un tazón para una omelet o unos huevos revueltos. Deje que los preadolescentes o los adolescentes elijan una receta de uno de sus libros de cocina y tomen la iniciativa para prepararla.

Por supuesto que la seguridad es lo primero, así que asegúrese de que sus hijos tengan una superficie sólida sobre la cual trabajar, y

supervíselos de cerca si trabajan con herramientas filosas o cerca de superficies calientes.

Si la jovencita de la casa muestra tener un verdadero interés por la cocina, piense en darle algún equipo de cocina propio, como un juego de coloridas tasas y cucharas de medir, o una espátula o delantal adecuado a su tamaño. Las clases de cocina son otra opción para los chefs novicios. Una búsqueda en Internet puede ayudarle a encontrar compañías en su zona que se especialicen en clases de cocina para niños. También puede consultar en la cadena de supermercados más cercana o en el centro YMCA más cercano.



Gáñele la partida al sol este verano

Pasar tiempo al aire libre es parte de una vida saludable y activa. Sin embargo, si disfruta del tenis, de las caminatas o de la jardinería, tome algunas precauciones cuando esté afuera en el sol.

La mayoría de los tipos de cáncer de piel son causados por una exposición excesiva a los rayos ultravioletas (UV). La mayor parte de esta exposición viene del sol; sin embargo, otra parte puede proceder de fuentes artificiales como las camas o cabinas solares.

La buena noticia es que hay mucho que usted puede hacer para protegerse.

Busque la sombra: limite el tiempo que se expone directamente al sol, especialmente en el horario entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.

Cúbrase: cuando está afuera en el sol, use ropa y un sombrero de ala ancha para proteger la mayor cantidad posible de piel. Proteja sus ojos con lentes de sol que bloqueen al menos el 99% de la luz UV.

Póngase una cantidad generosa de protector solar: los expertos recomiendan productos con un factor de protección solar SPF de 15 como mínimo. Vuelva a aplicarlo cada 2 horas, o con mayor frecuencia si está nadando o si está transpirando.

Si nota que tiene algún lunar nuevo en la piel, o que hay cambios en los lunares que ya tenía, muéstreselos a su médico.



HAGA CLIC AQUÍ para obtener más consejos sobre cómo protegerse del sol.



Haga del ejercicio una actividad familiar

Lograr que los niños expertos en tecnología e informática hagan ejercicio, no siempre es tarea fácil. Sin embargo, con las cifras de obesidad infantil triplicándose durante los últimos 30 años, es importante que los niños se mantengan activos. El mejor consejo para ayudar a los niños y a las familias a ejercitarse es **¡hacer que sea divertido!** Piense en lo que les gusta hacer juntos como familia, y creen su propia rutina de ejercicios. Aquí hay algunas ideas para mantener activos a los niños:

- **Diviértanse con el podómetro:** los podómetros son una forma fácil de mantener a sus hijos en movimiento durante todo el día. Obtenga uno para cada miembro de la familia, y haga una competencia amistosa para ver quién puede registrar la mayor cantidad de pasos cada día.
- **Vaya al parque:** pase una tarde en el parque o en el campo deportivo. Lleven una pelota de fútbol, ya sea soccer o americano, para jugar con sus hijos. Den una carrera hasta el tobogán o vean quién puede llegar más lejos en las barras fijas.
- **Baile, baile, baile:** ponga su canción favorita y prepare una rutina de baile. Cada miembro de la familia puede inventar sus propios pasos de baile y los demás miembros de la familia pueden evaluarse unos a otros en cuanto a talento y dificultades.
- **Rastrille las hojas:** ¡la jardinería puede ser un trabajo arduo! Recoja el montón de hojas o haga que sus hijos ayuden a plantar flores. El ejercicio no se sentirá como una tarea si se divierten al ensuciarse de tierra.



Tilapia a la sartén con espinaca salteada

Tilapia

La tilapia, una elección popular para la cena, la encontrará por lo general en la parte más visible de la sección de alimentos refrigerados y de mariscos en el supermercado. Su sabor suave le permite ir bien con salsas, a la vez que su textura semifirme hace que sea resistente cuando se hornea o se fríe en la sartén. El platillo de rápida preparación que se muestra a continuación, usa una combinación deliciosa de condimentos asiáticos para añadirle un toque especial.

1 cucharada de salsa de soja con bajo contenido de sodio

2 cucharaditas de jengibre fresco, picado muy menudo

2 cucharaditas de vinagre de arroz

1 diente de ajo, picado en trocitos

1 cucharadita de aceite de sésamo asiático

1 libra de tilapia u otros filetes delgados de pescado blanco

2 cucharaditas de aceite de canola

1 bolsa de espinacas tiernas (de 9 ó 10 onzas)

1 cucharada de agua



Mezcle en un tazón la salsa de soja, el jengibre, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo. Unte ligeramente el pescado con parte de la mezcla.

En una sartén grande, preferentemente antiadherente, colocada a fuego moderado, añada el aceite de canola. Agregue el pescado y cocínelo de 2 a 4 minutos por lado, o hasta que se haya cocido por completo. Saque el pescado de la sartén y manténgalo caliente.

Agregue a la sartén la espinaca, el resto de la mezcla de soja y agua, y saltee hasta que la espinaca esté de color verde brillante y se suavice. Ponga la espinaca a un lado y vuelva a colocar el pescado en la sartén. Colóquelo la tapa y cocínelo de 30 segundos a 1 minuto.

Sirva el pescado y cúbralo con la espinaca.

De: Libro de Cocina *Great American Eat-Right Cookbook* de la Asociación Americana Contra El Cáncer.



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

En el próxima edición: • Gáñele al calor con los deportes acuáticos • ¿Podría ser cáncer de piel? • Cómo entender las etiquetas de los alimentos

Artículos aportados por: Eleni Berger y Lesley Wood.

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*).