

# Su Salud Primero

## ¿Enfermedades crónicas? Manténgase activo



La actividad física es beneficiosa para las personas que padecen enfermedades crónicas. Puede ayudar a reducir la rigidez articular en las personas con artritis y la pérdida ósea en quienes padecen osteoporosis. Además, para los diabéticos, incluso puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre.

Si tiene una afección que le impide realizar 30 minutos de actividad física aeróbica cinco días a la semana o ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana, haga todo lo posible por mantenerse activo. La clave es mantenerse en movimiento.

Visite el [sitio web Muévete a tu manera](http://odphp.health.gov/espanol/moveyourway), [odphp.health.gov/espanol/moveyourway](http://odphp.health.gov/espanol/moveyourway), para descubrir maneras seguras y divertidas de ser más activo y disfrutarlo. También puede visitar [Spend Smart. Eat Smart.](http://spendsmart.extension.iastate.edu/), [spendsmart.extension.iastate.edu/](http://spendsmart.extension.iastate.edu/), para obtener más consejos sobre actividad física.

Consulte con su profesional de la salud antes de comenzar un nuevo ejercicio. Puede ayudarlo a seleccionar una actividad segura y a identificar los cambios o precauciones necesarios.

Para obtener más información, descargue el recurso [28 Days Toward a Healthy Heart](https://www.govinfo.gov/proc/full/2014-01-28) (Cómo conseguir un corazón sano en 28 días) en [go.iastate.edu/GISRLA](http://go.iastate.edu/GISRLA)

Fuente: [Exercise and Chronic Disease: Get the Facts](http://www.mayoclinic.org), [mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

## *Ensalada picante de pepino y naranja*

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 2 pepinos medianos
- 2 naranjas medianas
- Jugo de 1 limón o lima
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

### Indicaciones:

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Lavar los pepinos, las naranjas y el limón o la lima bajo un chorro de agua fría
3. Cortar los pepinos en rodajas. Pelar y cortar las naranjas en trozos pequeños. Exprimir el limón o la lima.
4. Colocar las rodajas de pepino y los trozos de naranja en un tazón mediano. Agregar el chile en polvo, el jugo de limón o lima y la sal.

### Información nutricional por porción:

46 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 161 mg de sodio, 11 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 8 g de azúcar, 1 g de proteína.

Esta receta es cortesía del [Centro de Política y Promoción de la Nutrición del USDA](http://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/spicy-cucumber-orange-salad), [www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/spicy-cucumber-orange-salad](http://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/spicy-cucumber-orange-salad).



## ¡SNAP por el bien de la salud!



Uno de cada cuatro adultos mayores corre el riesgo de tener problemas de salud debido a la falta de dinero para comprar alimentos saludables. Los alimentos ricos en nutrientes, como las frutas y verduras, los lácteos, los cereales y las carnes magras, contienen diversos nutrientes para la salud. No consumir suficiente cantidad de esos alimentos puede provocar un aumento de problemas de salud, hospitalizaciones y pérdida de independencia debido a enfermedades.

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) ayuda a adultos elegibles a acceder a alimentos ricos en nutrientes para complementar su alimentación. SNAP puede utilizarse para comprar cualquier alimento que se prepare y se consuma en casa. También puede utilizarse para comprar plantas y semillas para cultivar verduras, hierbas y frutas. SNAP no puede utilizarse para comprar comidas calientes, comidas en tiendas ni artículos no alimentarios.

Si usted o alguien que conoce se beneficiaría de SNAP, presente una solicitud en línea o por teléfono:

En línea: Utilice el [portal del Departamento de Salud y Servicios Humanos](https://hhs.iowa.gov/apply-services), [hhs.iowa.gov/apply-services](https://hhs.iowa.gov/apply-services), para completar una solicitud.

Por teléfono (con asistencia): Línea directa de SNAP: 855-944-FOOD (3663), lunes a viernes de 8 00 a. m. a 5:30 p. m.



## Uso de termómetros para alimentos

¿Sabía que el 66 % de las personas no usa correctamente los termómetros para alimentos? Si no se revisa la temperatura de los alimentos con regularidad, las personas corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.

Una investigación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) muestra que una de cada cuatro hamburguesas, al cocinarlas, toma color marrón por fuera antes de alcanzar la temperatura interna mínima. El color de los alimentos cocinados no determina su punto de cocción. Revise la cocción de las carnes en la parte más gruesa, sin tocar hueso ni grasa.

Limpie los termómetros con agua caliente y jabón antes y después de usarlos.

[Tabla de temperatura interior mínima segura del USDA, go.iastate.edu/QFAIOR](https://go.iastate.edu/QFAIOR)

- Carne de res, cerdo, ternera, cordero (filetes, asado, chuletas): 145 °F
- Pescado: 145 °F
- Carne picada: 160 °F
- Platos a base de huevo: 160 °F
- Pavo, pollo, pato (ave entera, presas, carne molida) 165 °F

Fuente: [USDA Food and Safety Inspection Service, fsis.usda.gov/](https://www.fsis.usda.gov/)

## Tilapia asada en sartén con salsa de tomatillo

Porciones: 4

### Ingredientes:

- 1 libra de tomatillos
- 1/2 taza de cebolla amarilla (finamente picada)
- 2 chiles serranos u otros chiles (picados)
- 3 dientes de ajo (pelados y picados)
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de jugo de lima fresco (aproximadamente 1/2 lima)
- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco (picadas)
- 4 filetes de tilapia (secado con papel absorbente; se puede usar cualquier pescado blanco)

### Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 450 °F.
2. Para preparar la salsa de tomatillo:
  - Para preparar los tomatillos, pelar la cáscara de la piel verde lisa del tomatillo. Enjuagar los tomatillos con agua tibia y cortarlos en cuartos. (Se puede usar salsa de tomatillo enlatada en lugar de fresca).
  - Colocar los tomatillos sin cáscara, la cebolla, los chiles, el ajo y 1 cucharadita de aceite en la fuente para hornear, revolver bien y llevar al horno. Asar durante unos 20 minutos hasta que los tomatillos estén suaves y de color verde oscuro. Dejar enfriar.
  - Pasar la mezcla a la licuadora y agregar la sal, el jugo de lima y el cilantro. Procesar hasta que quede un puré.
3. Para cocinar la tilapia:
  - Colocar la sartén a fuego alto y, cuando esté caliente, agregar con cuidado 2 cucharaditas de aceite.
  - Colocar los filetes de tilapia en la sartén, esperando unos 30 segundos entre cada adición. Cocinar de 5 a 6 minutos, hasta que estén dorados de ambos lados.
  - Pasar la tilapia a una bandeja y cubrir con abundante salsa. Servir de inmediato.

### Información nutricional:

181 calorías, 6 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 48 mg de colesterol, 196 mg de sodio, 9 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 5 g de azúcar, 23 g de proteína. Esta receta es cortesía del [Centro de Política y Promoción de la Nutrición del USDA](https://www.fsis.usda.gov/), <https://go.iastate.edu/XTUZTL>

## Tome decisiones de estilo de vida saludables para su cerebro



- Según Global Council on Brain Health, una forma de mantener su cerebro sano es hacer cambios en su estilo de vida. Para reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer u otras formas de demencia, siga estos consejos:
- Opte por alimentos saludables: coma frutos del bosque, cereales integrales, pescado graso, verduras y proteínas magras.
- Haga crucigramas, lea libros o tome una nueva clase para estimular el cerebro.
- Practique la meditación guiada o la respiración profunda para reducir el estrés.
- Intente dormir de 7 a 9 horas consecutivas apagando los dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Manténgase conectado con amigos y familiares o participe en un comedor comunitario local para personas de la tercera edad a fin de mantenerse socialmente activo.
- Realice cualquier actividad física que disfrute, como bailar, hacer jardinería o pasar la aspiradora.

Controle su salud cerebral con esta [información](https://go.iastate.edu/LTFK8A), [go.iastate.edu/LTFK8A](https://go.iastate.edu/LTFK8A).

Fuente: [Healthy Living While Aging](https://www.healthy-living-while-aging.org/), [extension.unr.edu/](https://www.healthy-living-while-aging.org/)

*¡Queremos saber su opinión!  
Complete esta breve encuesta para darnos su opinión sobre nosotros.  
<https://go.iastate.edu/MOJTAH>*



Derechos de autor 2022 © Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach. Reservados todos los derechos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Para ver la declaración completa de no discriminación o para consultas de acomodación, siga a este vínculo: [www.extension.iastate.edu/legal](https://www.extension.iastate.edu/legal). PM 2099 abril 2025

**Estamos aquí  
para usted.  
Ahora.  
Siempre.**

**Iowa State University  
Extension and Outreach**

**AnswerLine**

Llame al 1-800-262-3804

[extension.iastate.edu/answerline](https://extension.iastate.edu/answerline)

**Spend Smart. Eat Smart.®**

[spendsmart.extension.iastate.edu](https://spendsmart.extension.iastate.edu)

**Ciencias Humanas**

[extension.iastate.edu/](https://extension.iastate.edu/humansciences)

[humansciences](https://extension.iastate.edu/humansciences)

*Si usted o alguien que conoce se salta comidas, pasa hambre o tiene que elegir entre un alimento y un medicamento, llame al 1-855-944-3663 para solicitar asistencia hoy mismo.*

*Llame a Iowa al 2-1-1 o a Iowa Lifelong Links, al 1-866-468-7887, para obtener recursos adicionales.*

