

## Disfruta la Primavera Cuidándote con Antioxidantes

Por Erick Recinos, Nutricionista Certificado y Experto en Salud

¡Se acerca el comienzo de la primavera, así que aprovechemos para celebrar el renacer que vivimos cada año!

Preservar la belleza, juventud y bienestar por más tiempo depende, en buena medida, de seguir una alimentación sana, variada y rica en nutrientes que eviten la oxidación de las células de nuestro cuerpo. Sobre todo porque en el envejecimiento celular intervienen una buena cantidad de procesos químicos que se generan en el interior de nuestro organismo.

Y, de hecho, varios de ellos están relacionados con la producción de radicales libres que son el resultado de procesos fisiológicos propios de nuestro cuerpo tales como el metabolismo de los alimentos, la respiración y el ejercicio, así como también de factores ambientales como la contaminación y la exposición al sol. Por fortuna, la naturaleza ofrece mecanismos de defensa contra los radicales libres denominados antioxidantes; elementos que están presentes en verduras, oleaginosas frutas y sus derivados (jugos y néctares). Incluso son reconocidos



como protectores de las células, debido a que ayudan a retardar el envejecimiento y previenen enfermedades. Seguro que también has escuchado sobre el poder natural de los grados de ORAC, pero ¿qué significan y para qué son? Los grados ORAC son números asignados

en una escala para medir la actividad antioxidante de un alimento. Cuanto mayor sea el número ORAC, mayor el potencial antioxidante.

Por ello, para que los antioxidantes siempre estén presentes en tu vida, es recomendable incluir en tu dieta frutas

como Acai.

El Acai es una fruta tropical del Amazonas perteneciente a la familia de moras. Contiene un grado de 3,000 ORAC, uno de los más altos en el mundo de lo natural. Y más allá de su delicioso sabor, el Acai es la fruta con mayor poder antioxidante que puedes consumir diariamente gracias a su pigmento (púrpura intenso) y otros 16 componentes que, en conjunto, le otorgan un lugar privilegiado.

Otros alimentos con altos niveles de antioxidantes son las fresas con un ORAC de 1,540, la espinaca con 1,260, el brócoli con 890, las moras con 2,036 y los pimientos rojos con 710, entre otros. Para adquirir altos niveles de antioxidantes a diario, un licuado de jugo de Acai, moras, fresas y plátano permitirá incluir los máximos beneficios en una forma refrescante y deliciosa.

Empecemos esta primavera preparando nuestra piel para batallar el sol del verano y luchando contra el envejecimiento prematuro agregando antioxidantes a nuestra dieta diaria.

## Comidas y Cenas Saludables para Bajar de Peso



Y no olvide que la miel es un energizante totalmente natural que se puede consumir para enfrentar un día de gran actividad y tam-

bién disfrutar como una dulce recompensa después de un largo día de trabajo. Sin importar si la actividad que realizas es ir al gimnasio o salir

a caminar, una cucharada de miel en el agua que tomas te dará ese impulso que necesitas para mantenerte con motivación y energía.

Salmón Glaseado a la Miel

4 porciones  
 Ingredientes:  
 1 ½ cucharada de miel  
 1 cucharada de mantequilla light para untar  
 3 cucharadas de mostaza Dijon en grano  
 4 cucharaditas de perejil fresco picado  
 4 filetes de salmón  
 Una pizca de sal y pimienta

Preparación:  
 1. Precalienta el horno a 400° F.  
 2. En un tazón mezcla la miel, la mantequilla y la mostaza.  
 3. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta y barnízalos con la mezcla de miel y mostaza.

4. Coloca el pescado en un refractario de vidrio para hornear y llévalo al horno.

5. Hornea durante aproximadamente 15 minutos.

6. Adorna con perejil y sirve.

Diga Lo Lei en  
**LA VOZ**

## Noticias útiles de AARP: Aproveche al máximo el dinero destinado al cuidado de su salud

¿Busca maneras de estirar el presupuesto destinado a su atención médica? Tome en cuenta estos ocho consejos prácticos:

1. Aprenda cómo funciona su plan de salud: Averigüe lo que está y lo que no está cubierto. Sepa cuáles son sus deducibles, copagos y otros gastos de bolsillo antes de recibir servicios médicos o surtir una receta.  
 2. Visite a prestadores de la red: Los proveedores participantes, también conocidos como médicos de la red, cobran tarifas de descuento a los socios del plan.  
 3. Use la sala de emergencias en verdaderas urgencias: Si su médico no está disponible cuando usted necesita atención, considere un centro de cuidados de urgencias leves antes de correr a la sala de emergencias del hospital. A menudo, el copago es menor. Además, la atención en un centro de cuida-

Días pasados la Ciudad de Newark y The Blood Center of New Jersey llevaron una campaña conjunta en la cual el público general donó sangre para su banco de sangre. Los donantes recibieron un certificado de \$10 para consumir en Shop Rite. La campaña tuvo una recepción muy positiva como se puede apreciar en la foto donde el técnico Dani Negassi se prepara a extraer sangre de Digna López, secretaria administrativa de la Ciudad, y una de las cientos de personas que participaron. "Este es el mejor regalo que se le puede hacer a alguien", dijo la señora López. "Puede salvar una vida". Las personas interesadas pueden llamar al (973) 676-4700, extensión 600.

## Donan Sangre para The Blood Center of NJ



# SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

**JULIO SANCHEZ**

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caidas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth  
 (908) 355-0666

### MEDICOS

**DR. PEDRO GUTIERREZ**

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.  
 (908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

### QUIROPRACTICOS



**THOMAS HAVERON D.C.**

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave. Harrison (973) 482-1600  
 909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

1-888-4-AYUDATE  
 (888) 429-8328

**DR. ERNESTO MARTICORENA**

**DR. SOKRATIS DRAGONAS**

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES  
 DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

**ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION**

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ  
 (908) 355-3358

**MURGADO & CARROLL, Esqs.**  
**Abogados**  
 Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche  
 Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:  
**ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN**  
**DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL**  
**ACCIDENTES DE TRABAJO**  
 La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes  
**761 Westfield Avenue**  
**Elizabeth, New Jersey 07208**  
**(908) 659-0101**

vos se suman al chequeo médico gratuito de bienvenida a Medicare, a disposición de todos los nuevos beneficiarios de Medicare durante su primer año en el programa. Si usted es beneficiario de un plan Medicare Advantage, consulte si será responsable por copagos o deducibles por los exámenes o pruebas.  
 5. Vacúnese: Debería recibir la vacuna contra la gripe todos los años, además de la vacuna antitetánica y contra la tos ferina (tos convulsa). Asimismo, si tiene 65 años o más, vacúnese contra la neumonía.  
 6. Sea prudente con los medicamentos recetados: Busque alternativas más económicas con la Herramienta para ahorrar en medicamentos, de AARP, disponible en [www.aarp.org/drugs](http://www.aarp.org/drugs). Consulte a su médico sobre sus opciones, incluidos los medi-

camentos genéricos. ¿Sabía usted que podría ahorrar entre un 10 % y un 15 % en la compra de medicamentos por correo? Use una farmacia de pedidos por correo siempre que sea posible para así ahorrar dinero y tiempo. Y  
 7. Use su FSA (cuenta de gastos flexibles): Si su empleador ofrece una FSA en la que puede ahorrar dinero antes de pagar impuestos y destinarlo a la atención médica, úsela. Recuerde planificar con prudencia. El dinero de las FSA se usa o se pierde anualmente.  
 8. Lleve un estilo de vida saludable: Los hábitos saludables como hacer ejercicio con regularidad, comer bien y no fumar pueden mejorar su salud y vitalidad, y disminuir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

Por Dave Mollen, Presidente estatal de AARP Nueva Jersey