

Tres consejos para no aumentar de peso durante las fiestas

Los festivos del fin de año han comenzado, ya sobrevivimos el día de Acción de Gracias y ahora nos dirigimos hacia Navidad y Año Nuevo. Lo que significa más fiestas, y también más comida de lo normal. ¿Cómo evitamos el aumento de peso cuando es muy difícil e irresistible mantenerse alejado de todos esos deliciosos alimentos que encontramos en el trabajo y en las fiestas familiares? Especialmente porque el área tri-estatal está llena de connacionales de Centro y Sur América de donde provienen alimentos que normalmente nunca probaríamos a diario... como buñuelos y natilla colombianos, hallacas venezolanas, panetón peruano, coquito puertorriqueño, entre otros. ¡Tanta variedad que sería una locura no querer probar de todo un poco! Entonces, ¿qué podemos hacer para que seguir disfrutando de los festivos y la maravillosa comida de nuestros países y de nuestros amigos, pero al mismo tiempo no preocuparnos por ampliar nuestra cintura? ¡Aquí hay tres consejos para tener en cuenta!

• Elija 3 favoritos y no más.

Con tantas opciones para elegir es probable que muchos de estos alimentos "favoritos" sean también altos en calorías; lo mejor es darles prioridad a sus favori-



Por: Ileana Montoya, Dietista y Nutricionista Registrada. Fundadora de Luna Fit Nutrition

tos, de menor a mayor favorito y mentalmente decidir quedarse solamente con los primeros 2 o 3 alimentos favoritos en lugar de comerse 8 de esos con los que ni siquiera te sentirás a gusto al terminar. Con este método, usted puede comer con gusto lo que desea y puede complementar su platillo con alimentos bajos en calorías, como las verduras o los vegetales, de esta manera usted come controlado y sano.

• Disfrute cada bocado.

Este consejo está asociado con el primer consejo. De nada sirve elegir únicamente los mejores 2 o 3 alimentos favoritos si los va a comer

rápido, quedarte con la sensación de hambre y luego seguir comiendo. La idea es REDUCIR LA VELOCIDAD y realmente disfrutar de cada bocado. El cerebro tarda entre 15 y 20 minutos en recibir la señal de que ya ha comido lo suficiente. Entonces, disfruta la fiesta, disfruta la ocasión. Disfruta el sabor de cada bocado, de tus 3 mejores elecciones, comiendo lentamente, así te permite sincronizar tu cuerpo para saber cuándo has tenido suficiente y no solo antojos.

• BAILAR, BAILAR, ¡BAILAR!

Todo el mundo sabe que las típicas fiestas

latinas están acompañadas de buena música. Bailar es una gran oportunidad para mantenerse activo y ayudar a quemar algunas de esas calorías extra que haya comido en la fiesta. De acuerdo con MayoClinic.com, el baile de salón puede permitir a una persona de 160 lbs quemar 219 calorías/hora; una persona de 200 lbs quemar 273 calorías/hora; y una persona de 240 lbs quemar 327 calorías/hora.

En conclusión: La voluntad para mantenerse en forma y saludable durante los días festivos no debe ser una tortura. En cambio, debemos ser conscientes e ingeniosos para escoger los pocos alimentos con los que nos consentiremos; debemos reducir la velocidad para disfrutar esos alimentos y, por último, bailar, aunque la mayoría de nosotros no seamos bailarines profesionales; ¡Se bromea entre la comunidad latina que nosotros estamos bailando desde que venimos en el vientre de mamá! No te quedes en el sofá después de comer una gran comida, ¡levántate a bailar SALSA!

***Para más información o mejorar tu bienestar haga una cita o contáctenos a través del teléfono (908) 368-1905, en internet por: www.lunafitnutrition.com, y/o síganos por Facebook e Instagram como @lunafitnutrition

¡Les deseamos una feliz Navidad y un próspero año nuevo

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

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

Trinitas Regional MC Investiga la Conexión entre el Sobrepeso y Cáncer de Mama

Elizabeth, NJ, 14 de noviembre de 2017) — Trinitas Regional Medical Center está participando en un estudio potencialmente innovador que investiga el impacto de la pérdida de peso en la recurrencia del cáncer de mama. El estudio Breast Cancer Weight Loss (BWEL), patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer y la Alianza para Ensayos Clínicos en Oncología, recluta a mujeres con sobrepeso y obesas con cáncer de mama en etapa temprana para evaluar si la pérdida de peso puede ayudar a prevenir el regreso de la enfermedad.

"El estudio BWEL ofrece medicina preventiva y curativa a nuestros sobrevivientes de cáncer de mama que buscan aptitud y bienestar físico. También hace que un programa de pérdida de peso esté disponible para nuestra comunidad marginada de pacientes que normalmente no tienen acceso a una rutina de ejercicios", afirma Michelle Cholaneril, oncóloga médica del Trinitas Comprehensive Cancer Center.

"La salud y el bienestar son piezas importantes para sobrevivir al cáncer. También se incluyen las necesidades físicas, psicosociales y económicas de un paciente después del tratamiento. Este estudio nos ayuda a incorporar la necesidad de salud física y mental en nuestro plan de supervivencia para que sea mucho más exitoso", agregó.

Según la American Cancer Society, aproximadamente el 20% de las mujeres tratadas por cáncer de mama en la actualidad experimentan una recurrencia de la enfermedad, y la mayoría de esas mujeres desarrollan cáncer de mama metastásico. El exceso de peso corporal se ha



Michelle Cholaneril, técnica de oncología, Trinitas Comprehensive Cancer Center

relacionado durante mucho tiempo con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, y la creciente evidencia sugiere que la obesidad está asociada con un pronóstico precario en las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama en etapa inicial. Sin embargo, a pesar de que muchos informes respaldan una relación entre el peso y el pronóstico del cáncer de mama, no se han realizado estudios que examinen el efecto de la pérdida de peso sobre el riesgo de recu-

rrencia del cáncer de mama.

"El mayor riesgo de recurrencia del cáncer relacionado con el exceso de peso corporal amenaza con limitar nuestro progreso en el tratamiento del cáncer de mama y evitar que las mujeres mueran de esta enfermedad", dice Anand Shah, investigador asociado de Trinitas. "Si nuestro estudio puede demostrar que perder peso aumentando la actividad física y reduciendo calorías mejora las tasas de supervivencia en cáncer de mama, podría conducir a la pérdida de peso y la actividad física como parte estándar del tratamiento para millones de pacientes con cáncer de mama en todo el mundo".

Si le han diagnosticado cáncer de mama en etapa II-III en los últimos 12 meses o ha completado cirugía y quimioterapia (si corresponde) y está interesado en participar en el Estudio de pérdida de peso de Trinitas, comuníquese con Anand Shah, investigador asociado al (908) 994 8728.

Reciben Subvención para Combatir Adicción a Opiáceos y Otros Trastornos

Condado de Union, NJ - La Junta de Freeholders del Condado de Union se complace en anunciar que el Departamento de Correccionales de New Jersey ha otorgado una subvención de \$200,000 al Condado de Union. Los fondos se destinarán a programas de Tratamiento Asistido por Medicamentos (MAT) en las Instalaciones Correccionales del Condado de Union, para reclusos con trastornos por abuso de sustancias.

New Jersey comprometió un total de \$1.7 millones en fondos MAT para instalaciones correccionales de condados en todo el estado. El condado de Union fue uno de los diez recipientes de subvenciones.

"Nuestra meta es asegurar que las personas encarceladas puedan comenzar de nuevo y contribuir a un Condado de Union más fuerte en su liberación, y los programas MAT son una parte esencial de ese esfuerzo", dijo el Presidente de los Freeholders, Bruce H. Bergen. "Con este financiamiento estatal adicional, podemos brindar el apoyo médico que se ha demostrado que ayuda a los ex reclusos a recuperarse y mantener la

sobriedad".

"Los beneficiarios de la subvención solo pueden usar los fondos para comprar medicamentos MAT aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. El financiamiento puede aplicarse a los medicamentos proporcionados con la liberación, así como el tratamiento durante el encarcelamiento.

La introducción del programa MAT durante el encarcelamiento de un recluso aumenta la probabilidad de recuperación y la abstinencia cuando son liberados.

"Un estudio de 2015 muestra que para los consumidores de opiáceos, la participación en un programa MAT durante el encarcelamiento puede reducir el riesgo de una recaída temprana", dijo el Freeholder Christopher Hudak, quien es el enlace de la Junta de Freeholders con la Junta Asesora de Salud Mental del Condado de Union. "Estos programas benefician a toda la comunidad al interrumpir el ciclo del abuso de drogas, el crimen y el encarcelamiento".

El nuevo financiamiento MAT es una de las iniciativas del Con-

dado de Union para abordar la crisis de los opiáceos. En 2017, el presidente Bergen también presentó una iniciativa para financiar 25 camas adicionales para tratamiento hospitalario, y la Junta de Freeholders se unió al sheriff y fiscal del condado de Union para poner en marcha CLEAR, el programa comunitario de recuperación de adicción de las fuerzas del orden público. CLEAR tiene como objetivo alentar a los adictos elegibles a buscar ayuda a través de las agencias de aplicación de la ley, proporcionando un "espacio seguro" para conectarse con los servicios de recuperación.

Otras acciones en el Condado de Union incluyen una expansión del Project Medicine Drop de dos ubicaciones en 2013 a 12 en 2017, un programa de Tribunal de Drogas que proporciona a los delincuentes no violentos acceso a servicios de recuperación, y la Iniciativa de Respuesta de Opioides del Condado de Union, que brinda facilidades a los usuarios de naloxona administrada por la policía a conectarse con especialistas en recuperación en hospi-

tales locales.

El Condado de Union también ha ampliado su uso de un programa de tratamiento interno para los internos del Condado que se encuentran en Delaney Hall en Newark. El programa, financiado por el Departamento de Correccionales de New Jersey, cubre los servicios de abuso de alcohol y drogas, incluidos el asesoramiento y las habilidades para la vida.

La Junta de Freeholders Board también copatrocina "Knock Out Opioid Abuse", un evento gratuito en el auditorio del edificio STEM de Kean University, 1075 Morris Avenue en Union Township, de 6:00 a 8:00 p.m. el martes, 5 de diciembre (las puertas se abren a las 5:00 p.m.). El evento cuenta con el Freeholder Hudak, el Dr. Andrew Kaufman de Atlantic Health System, la Directora Ejecutiva de Prevention Links Pam Capaci y la Directora Ejecutiva de la Fundación Ammon Mariel Hufnagel.

Más información sobre la campaña "Knock Out Opioid Abuse" y la serie del ayuntamiento está disponible en www.knockoutopioidabuse.drugfreenj.org.



Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo
les desea...

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

