

Semana de Concientización sobre la Salud Cerebral | 10-16 de marzo

Cuando alguien pregunta sobre la salud, el bienestar, y el estado físico, generalmente pensamos en la salud física, el ejercicio, y la nutrición. A lo largo de la vida de una persona, se debe concentrar en mejorar y mantener su salud física y trabajar en su salud cognitiva o cerebral. La Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP®, por sus siglas en inglés) ofrece seis pilares para una mejor salud cerebral.

1. **Ser sociable.** Ya sea para mantenerte en contacto con amigos y familiares, ayudar a otros, o considerar adoptar una mascota, estas actividades benefician la salud del cerebro.
2. **Desafiar el cerebro.** Para mejorar tus habilidades, elige las actividades mentales que puedes disfrutar, y considera participar en una nueva actividad o jugar un juego nuevo.
3. **Controlar el estrés.** La risa, la actividad física, y la socialización pueden ayudar a mantener equilibrados los niveles de estrés. Considera hacer un horario diario constante para ayudar a promover la calma.
4. **Hacer el ejercicio continuo.** Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) recomiendan 2.5 horas de actividad física de intensidad moderada a la semana.
5. **Dormir de forma reparadora.** Haz que la calidad del sueño sea una prioridad. Los expertos recomiendan que los adultos duerman entre 7 y 9 horas por noche.
6. **Comer sano.** Intenta ir de compras y cocinar en casa. Aspira a reducir la sal y el azúcar, y limita tu consumo de las grasas trans y saturadas.

Recurso: bit.ly/3Dm8cqB - Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, educadora de vida familiar.

Protégete del Cáncer Colorrectal

El cáncer colorrectal es el cáncer más mortal en los hombres menores de 50 años y el segundo más mortal en las mujeres menores de 50 años.

Comienza las pruebas de detección regulares a los 45 años. Un historial médico familiar de pólipos colorrectales o cáncer aumenta el riesgo. La enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, o la enfermedad inflamatoria intestinal también aumentan el riesgo.

Aunque es posible que las personas no presenten síntomas, deben consultar a un médico si hay cambios en los hábitos intestinales, sangre en las heces, dolor abdominal persistente, o pérdida de peso inexplicable.

Aprende más en cdc.gov/colorectal-cancer/es/index.html

Intercambiar una receta favorita con un(a) amigo(a) o con un(a) colega es una excelente manera de celebrar el tema del Mes Nacional de la Nutrición® de

“La Comida Nos Conecta.”

TARTA DE CHOCOLATE CON GARBANZOS Porciones: 6

Ingredientes

- 1 ½ tazas de chispas de chocolate semidulce
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 huevos
- ¾ taza de azúcar
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- Aderezos opcionales: azúcar en polvo, glaseado, o bayas frescas

Preparación

1. Precalentar el horno a 350 F y lavarse las manos.
2. Engrasar un molde para pasteles redondo de 9 pulgadas.
3. Derretir las chispas de chocolate en un recipiente apto para microondas, revolviendo ocasionalmente hasta que el chocolate esté suave.
4. Combinar los garbanzos y los huevos en un procesador de alimentos o licuadora y procesar hasta que la mezcla quede suave.
5. Agregar el azúcar y la levadura en polvo y mezclar. Verter el chocolate derretido y mezclar hasta que quede suave.
6. Transferir la masa al molde para pasteles preparado. Hornear por 40 minutos o usar la prueba de palillo: insertar un palillo en el centro del bizcocho para ver si sale limpio. Dejar enfriar sobre una rejilla.



Información Nutricional por Porción (sin glaseado): 320 calorías; 13 g de grasa (7.4 g de grasa saturada); 7 g de proteína; 47 g de carbohidratos; 3 g de fibra; 190 mg de sodio; 0.8 mg de hierro; 10.4 mcg de ácido fólico.