



Hablemos sobre el pavo

El succulento pavo es la proteína magra perfecta, con muchas vitaminas B, selenio y zinc. Si el pavo está en su menú, ésta es la manera de prepararlo perfectamente.

Si va a comprar un pavo entero, planifique 1 libra de pavo por persona. ¿Va a servir a 8 invitados? Compre un ave de 8 libras — o 10 libras si quiere que le queden sobras. También puede comprar trozos de pavo cortados (pechuga, muslo o pierna), las que son más rápidas de cocinar.

Las aves frescas deberán refrigerarse y por lo general prepararse en un plazo de 2 días de su compra.

Descongele su pavo congelado en la nevera — por aproximadamente 5 horas por libra de pavo.

Ejemplo: Un pavo de 8 libras necesita casi 2 días para descongelarse. No descongele carne de ave u otras carnes sobre los mostradores de la cocina, ya que las bacterias pueden diseminarse rápidamente a temperatura ambiente.

Para realzar el sabor, frote mantequilla sobre el pavo, luego añada sal y pimienta. Podría añadir hierbas o cáscara de cítricos ¿Lo va a rellenar? Para la seguridad de los alimentos, cocine el relleno por separado, no dentro del pavo. Si la tradición de su familia dicta que tiene que rellenar el pavo, asegúrese de que el relleno alcance los 165°F antes de comerlo.

Cocine el pavo a una temperatura de 325°F y calcule 20 minutos por libra. Eso es casi 3 horas para un ave de 8 libras. Sabrá que ya está listo cuando el termómetro de alimentos en la parte más gruesa de la carne indique 165°F.

Disfrute su pavo en la cena y también disfrute de las sobras.



El mes de noviembre es el Mes de la diabetes.

Diabetes: Hechos reales y fábulas



La diabetes es una enfermedad compleja que afecta la principal fuente de energía del cuerpo: la glucosa (azúcar). La forma más común de diabetes es la diabetes tipo 2. La causa es la resistencia a la hormona insulina, la que es necesaria para poder llevar glucosa a las células. Cuando esto ocurre, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo, lo que resulta en varias complicaciones graves.

Mito o realidad

1. Mito: La diabetes tipo 2 se desarrolla solamente tarde en la vida.

Realidad: Más y más niños y adolescentes están desarrollando esta condición.

2. Mito: Una dieta de alto contenido de azúcar causa diabetes tipo 2.

Realidad: Una dieta con un alto contenido de calorías de todo tipo de fuentes — y un estilo de vida sedentario — puede resultar en obesidad, la que constituye un riesgo principal.

3. Mito: Las personas que sufren de diabetes tienen que seguir una dieta especial.

Realidad: Un plan alimenticio saludable para las personas con diabetes por lo general es igual a un consumo de comida saludable; se permiten los dulces y los granos refinados en moderación.

4. Mito: El fumar cigarrillos no afecta el azúcar en la sangre.

Realidad: El fumar aumenta los niveles de azúcar en la sangre y la resistencia a la insulina, y aumenta la aparición de la mayoría de las complicaciones de la diabetes.

5. Mito: Las personas diabéticas tienen una mayor probabilidad de contraer catarros y la gripe.

Realidad: El enfermarse puede elevar el azúcar en la sangre y el riesgo de complicaciones. Las vacunas antigripales y otras vacunas ofrecen protección.

6. Mito: El mejor tratamiento para la diabetes es la insulina.

Realidad: Cuando recién se les diagnostica diabetes tipo 2, muchas personas pueden mantener su glucosa a un nivel saludable con un estilo de vida saludable y medicamentos.

7. Mito: La mayoría de las personas que sufren de diabetes vive una vida por un tiempo normal.

Realidad: Muchas personas mueren prematuramente como resultado de la enfermedad cardíaca, ataque cardíaco o enfermedad renal.



Buenas noticias: Las personas que sufren de diabetes tipo 2 pueden algunas veces restablecer sus niveles de azúcar en la sangre a niveles normales con simplemente consumir una dieta saludable, haciendo ejercicio regularmente y perdiendo peso.

Resistencia a los antibióticos

Los antibióticos han estado combatiendo enfermedades bacterianas graves y salvando vidas por décadas. No obstante, actualmente se están desarrollando pocos nuevos antibióticos. Al mismo tiempo, el uso masivo de antibióticos ha aumentado la tasa y diseminación de bacterias resistentes. El resultado es que la mayoría de las infecciones bacterianas importantes se están volviendo resistentes a los antibióticos usados comúnmente.

El uso indebido o el uso excesivo de los antibióticos es en parte culpable de las superbacterias altamente contagiosas y mortales (inclusive el estafilococo áureo resistente a la meticilina o SARM; enterobacterias resistentes a carbapenemas o ERC; y Shigelas). Algunas bacterias son naturalmente resistentes a ciertos antibióticos; otras se mutan y se vuelven más difíciles de tratar.

6 pasos para el uso seguro de los antibióticos

El tomar antibióticos que uno no necesita puede resultar en la resistencia a los antibióticos. Antes de usar un antibiótico, repase las siguientes pautas:

- 1 Solamente use antibióticos para infecciones **bacterianas**. Los antibióticos son ineficaces para las enfermedades **virales**, las que incluyen los catarros y la gripe.
- 2 Tome sus antibióticos exactamente de la manera indicada. Use todo el antibiótico, incluso si se siente mejor; un régimen más breve podría permitir que más bacterias resistentes sobrevivan.
- 3 Pregunte sobre maneras alternativas (que no usen antibióticos) para aliviar sus síntomas (por ejemplo, atomizador nasal de solución salina para la congestión).
- 4 Sepa qué infecciones bacterianas los antibióticos ayudan a aliviar (las que incluyen infecciones de la vejiga, infección por estafilococo e infección séptica de la garganta).
- 5 Hable sobre los posibles efectos secundarios (por ejemplo, diarrea, náusea y dolor de estómago) y haga un repaso de las reacciones alérgicas o adversas a medicamentos previas.
- 6 Visite a su profesional de salud inmediatamente si tiene reacciones graves a su antibiótico, las que incluyen diarrea intensa, erupciones cutáneas con picazón o ampollas, hinchazón de la cara o la garganta, y problemas para respirar.

Las cosas que permiten la propagación de las bacterias resistentes a los antibióticos incluyen:

- » El uso y abuso de antibióticos.
- » No usar prácticas de prevención de infecciones.
- » Vivir o trabajar en condiciones insalubres.
- » Manipuleo incorrecto de los alimentos.

Ayude a protegerse de las infecciones bacterianas:

- » Vacúnese.
- » Mantenga las manos limpias y fuera de su cara, ojos, nariz y boca.
- » Evite el contacto estrecho con personas enfermas.
- » No comparta antibióticos con otras personas y nunca use sobras de recetas.
- » No comparta objetos personales.



Del 18 al 24 de noviembre se celebra la **Semana de Concientización sobre los Antibióticos en los Estados Unidos**. Obtenga más información en cdc.gov/antibiotic-use/.



Los mejores consejos para proteger su cara

Durante el Mes nacional de la piel saludable, repase esta rutina para el cuidado de la piel ofrecida por la Academia Americana de Dermatología (*American Academy of Dermatology*).

- » **Lávese la cara al levantarse y antes de acostarse.** Esto reduce la suciedad y las bacterias que se depositan en la cara.
- » **Lávese la cara suavemente.** El frotarla irrita la piel y puede empeorar el acné, la rosácea y otras afecciones. Aplique un limpiador suave que no contenga alcohol con un movimiento circular delicado con la punta de los dedos. Enjuague bien el limpiador, seque con toquitos y aplique un hidratante todos los días.
- » **Use productos para la piel diseñados para su tipo de piel:** piel seca, grasosa, propensa al acné, sensible, normal o combinada. Su dermatólogo o profesional de salud puede ayudarlo a identificar su tipo de piel.
- » **Aplique protector solar cuando vaya a salir al aire libre.** El bloquear los rayos del sol retarda el envejecimiento de la piel y ayuda a prevenir el cáncer de la piel. Use productos cuya etiqueta diga que son de **amplio espectro con un factor de protección solar SPF de 30**.
- » **No se broncee.** El broncearse causa arrugas y una piel con aspecto curtido.
- » **No fume.** El fumar acelera el envejecimiento de la piel de manera importante. Los estudios indican que fumar también puede empeorar ciertas afecciones de la piel, las que incluyen la soriasis y el eccema.
- » **Examínese para detectar signos de cáncer.** Habitualmente busque manchas que sean distintas de las demás, o que hayan cambiado, le piquen o sangren. Vaya a ver a su profesional de salud si detecta algo extraño.



La vida está llena de belleza. Percátese de ella. Percátese del abejorro, del pequeñín, de las caras que llevan una sonrisa. Percátese del olor de la lluvia y sienta el viento. Viva su vida hasta su máximo potencial y luche por sus sueños.

— Ashley Smith



El dejar de fumar incluso por un día es un paso hacia una mejor salud.



Dieciséis millones de estadounidenses viven con enfermedades relacionadas con fumar, inclusive enfisema y bronquitis crónica; y el fumar causa 1 de cada 5 muertes en los Estados Unidos. Si fuma y desea dejar de hacerlo (o si quiere ayudar a un amigo o pariente a dejar de fumar), encuentre apoyo durante el Gran Día para Dejar de Fumar en los Estados Unidos el jueves, 21 de noviembre.

» Obtenga más información en www.cancer.org o llame al 1-800-227-2345.