

10 MANERAS DE
PROTEGERTE DE
ENFERMEDADES
ASOCIADAS CON
LAS PISCINAS

7 MANERAS DE
PROTEGER
TU HIGADO

3 TECNICAS DE
RELAJACION PARA
**COMBATIR
EL ESTRES**

¿Qué es el índice
glucémico?

¿COMER HELADO PUDIERA
**PREVENIR LA
DIABETES?**

**GRANDES
CIENTIFICOS**

Dmitri Mendeleev

BIENVENIDOS

a la Familia de Floridacare

La prevención más que la cura debe ser la consigna de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida físico y mental saludable, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea, pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

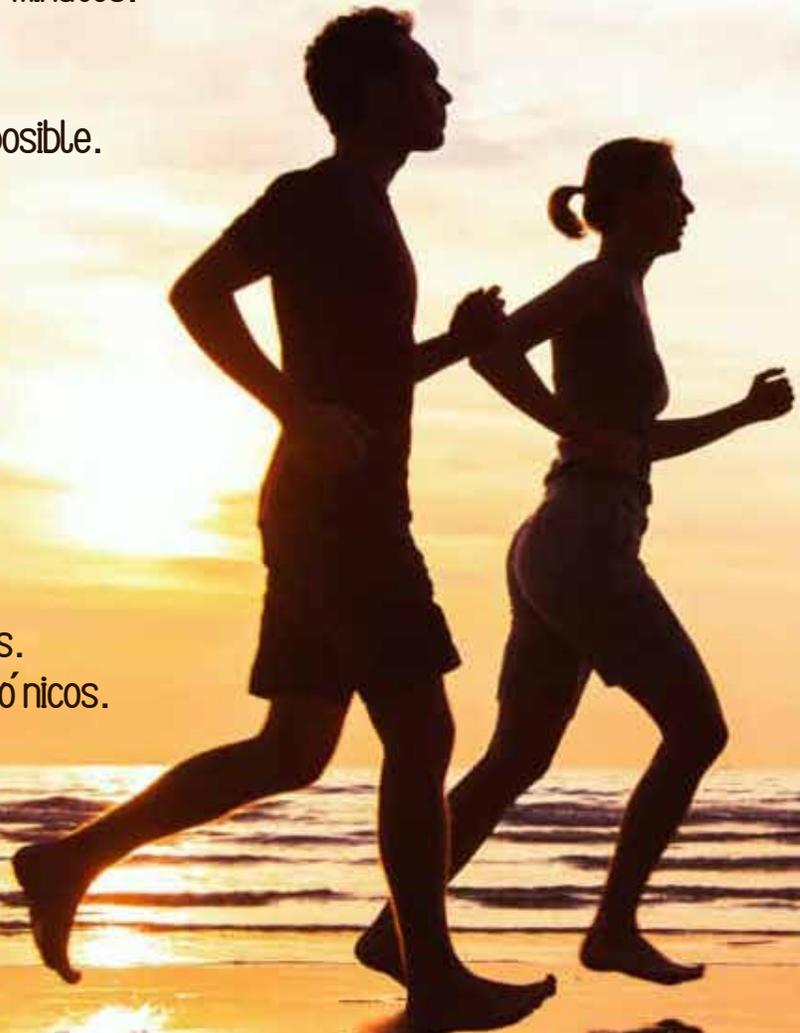
Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con foto en el momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, de 8:30 am a 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Cuanto más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que le ofrece Floridacare, mejor será su experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo más preciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el último año, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por lo que el bienestar y el cuidado personal son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para lograr tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua regularmente.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Sal a la calle
7. Duerma lo suficiente.
8. Come alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros.
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnese.
15. Minimice la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escucha música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos.
20. Organiza tus días.



10 MANERAS DE MANTENERSE A SALVO DE UNA ENFERMEDAD ASOCIADA CON LA PISCINA

1. No entres al agua si tienes diarrea. Si tienes un diagnóstico de diarrea con criptosporidiosis, la enfermedad causada por el parásito, no debes volver a entrar en el agua hasta dos semanas después de que se haya detenido por completo la diarrea.



3. No tragues el agua. Lo más importante que puedes hacer para protegerte del cripto es no tragar el agua. El cloro mata casi todos los gérmenes en pocos minutos, pero no los mata al instante.



5. Ten cuidado si notas los ojos enrojecidos y un fuerte olor a cloro. El olor surge de un irritante químico llamado cloramina que se produce cuando el cloro se combina con sustancias que provienen del cuerpo de los nadadores. La cloramina también hace que los ojos se irriten y enrojezcan. La presencia de una gran cantidad de cloramina probablemente significa que hay un exceso de orina, heces o sudor en la piscina. También significa que queda menos cloro en el agua para matar los gérmenes.



2. Dúchate antes de nadar. Enjuagarte en la ducha durante 1 minuto elimina casi toda la suciedad y cualquier otra cosa en tu cuerpo que requiera de los productos químicos de la piscina para matar gérmenes. La mayoría de las personas tienen aproximadamente 0.14 gramos de heces —el equivalente a unos pocos granos de arena— en su cuerpo en cualquier momento dado, según los CDC..



4. ¿Tienes niños? Toma descansos frecuentes para ir al baño. Comprueba los pañales de los más pequeños cada hora y cámbialos lejos del agua para evitar que esta se contamine con los gérmenes.





7. Presta atención a tus orejas. Sécate bien las orejas después de nadar, o usa una gorra de baño o tapones para los oídos para prevenir la otitis externa, una infección del conducto auditivo externo. La infección bacteriana es más común en los niños.



9. Realiza tu propia inspección. Si la piscina o el jacuzzi no cumple los requisitos necesarios, habla con el operador de la piscina o acude a tu Departamento de Salud local para asegurarte de que esté funcionando correctamente:

- Asegúrate de que el desagüe en el extremo profundo de la piscina esté visible, seguro y en buenas condiciones.
- Usa tiras reactivas que puedes comprar en una tienda de suministros para piscinas o en una ferretería, para comprobar los niveles de cloro y bromo y el pH del agua.
- El nivel de cloro en las piscinas debe ser de al menos 1 parte por millón (ppm) y al menos 3 ppm en los jacuzzis.
- El bromo, una alternativa al cloro, debe mantenerse a un nivel de 3 ppm en las piscinas y 4 ppm en los jacuzzis.
- El nivel de pH determina la eficacia con la que se eliminan los gérmenes y debe mantenerse entre 7.2 y 7.8.



6. Protege heridas o cortes abiertos. Es preferible permanecer fuera del agua, especialmente si el corte o la herida es el resultado de una operación o una perforación corporal reciente. Si te metes en la piscina, usa vendas a prueba de agua que cubran completamente el corte o la herida.



8. Dúchate con jabón después de bañarte. Si no vas a volver a entrar en la piscina ese día, quítate el traje de baño y enjabónate para matar los gérmenes adheridos a tu piel. También debes lavar tu traje de baño ya que esto evita la foliculitis (“sarpullido de jacuzzi”), un bulto rojo que causa picazón y que puede llenarse de pus alrededor de los folículos pilosos.



10. Haz tu parte. Si los nadadores y quienes cuidan de niños nadadores hacen su parte —no nadar si tienen diarrea y no tragar el agua—, todos podrán disfrutar este año un estupendo verano dentro y fuera de la piscina. Es necesario el esfuerzo de todos para conseguirlo.

7 maneras de PROTEGER TU HIGADO



1. Llénate de alimentos saludables

Trate de comer menos grasas saturadas, especialmente de carnes rojas y procesadas, y más alimentos de origen vegetal, según una investigación de la revista *Nutrients*. Otra investigación, en la revista *Gut*, apunta a la “dieta verde-mediterránea”, que combina la dieta mediterránea tradicional con polifenoles adicionales (compuestos vegetales) del té verde y una planta acuática llamada Mankai, o lenteja de agua Mankai, como siendo beneficioso para la salud del hígado. En caso de duda, simplemente opte por alimentos bajos en grasa y porciones más pequeñas, dice Nicholas Lim, profesor asociado de medicina en la División de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Minnesota. Él dice que los mismos patrones de alimentación que reducen el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2 también promueven la salud del hígado.



2. Baja de peso si tienes sobrepeso

Debido a que NAFLD está tan estrechamente relacionado con la obesidad, perder peso es quizás la forma más importante de prevenir esta afección, dice Lim. Perder solo del 7 al 10 por ciento de su peso inicial debería traducirse en una reducción significativa en el contenido de grasa del hígado, inflamación del hígado y cicatrización (fibrosis). Olvídate de las dietas de moda, que solo funcionan a corto plazo. “Cualquier dieta que te ayude a perder peso de manera constante y estable es una buena dieta para ti”, dice Lim.

3. Limite los refrigerios azucarados y los refrescos

Claro, lo ayudará a controlar su peso, pero eso no es todo: estos alimentos generalmente están cargados de azúcares simples, incluida la fructosa, que parece desempeñar un papel en el avance de la enfermedad hepática. Aunque no se comprende el mecanismo exacto, la fructosa puede inducir al cuerpo a formar y almacenar más grasa.





4. Haz ejercicio varias veces a la semana

Moverse más realmente es importante para la salud del hígado, incluso si no conduce a ninguna pérdida de peso. La investigación ha relacionado el ejercicio con un menor riesgo de enfermedad hepática y los estudios han encontrado que las personas con NAFLD que realizan ejercicio aeróbico o de resistencia durante aproximadamente 45 minutos tres veces por semana pueden reducir su hígado graso en un 20 a 30 por ciento en 12 semanas.



5. Reduzca el consumo de alcohol

Limitar su consumo de alcohol también es importante para la salud del hígado, especialmente si tiene una enfermedad hepática relacionada con el alcohol. Según las pautas canadienses recientes, la cantidad segura de alcohol es cero, y las mujeres son más vulnerables a los efectos del alcohol. De hecho, cuando las mujeres beben la misma cantidad de alcohol que los hombres, puede ser dos veces más tóxico para sus cuerpos.



6. Rellena tu taza de café

Ya sea que le guste un poco de energía o prefiera quedarse con el descafeinado, sepa que el consumo de café se ha asociado con un menor riesgo de enfermedad avanzada del hígado graso e incluso cáncer de hígado. Una investigación sugiere que hasta tres o cuatro tazas al día pueden ser protectoras.



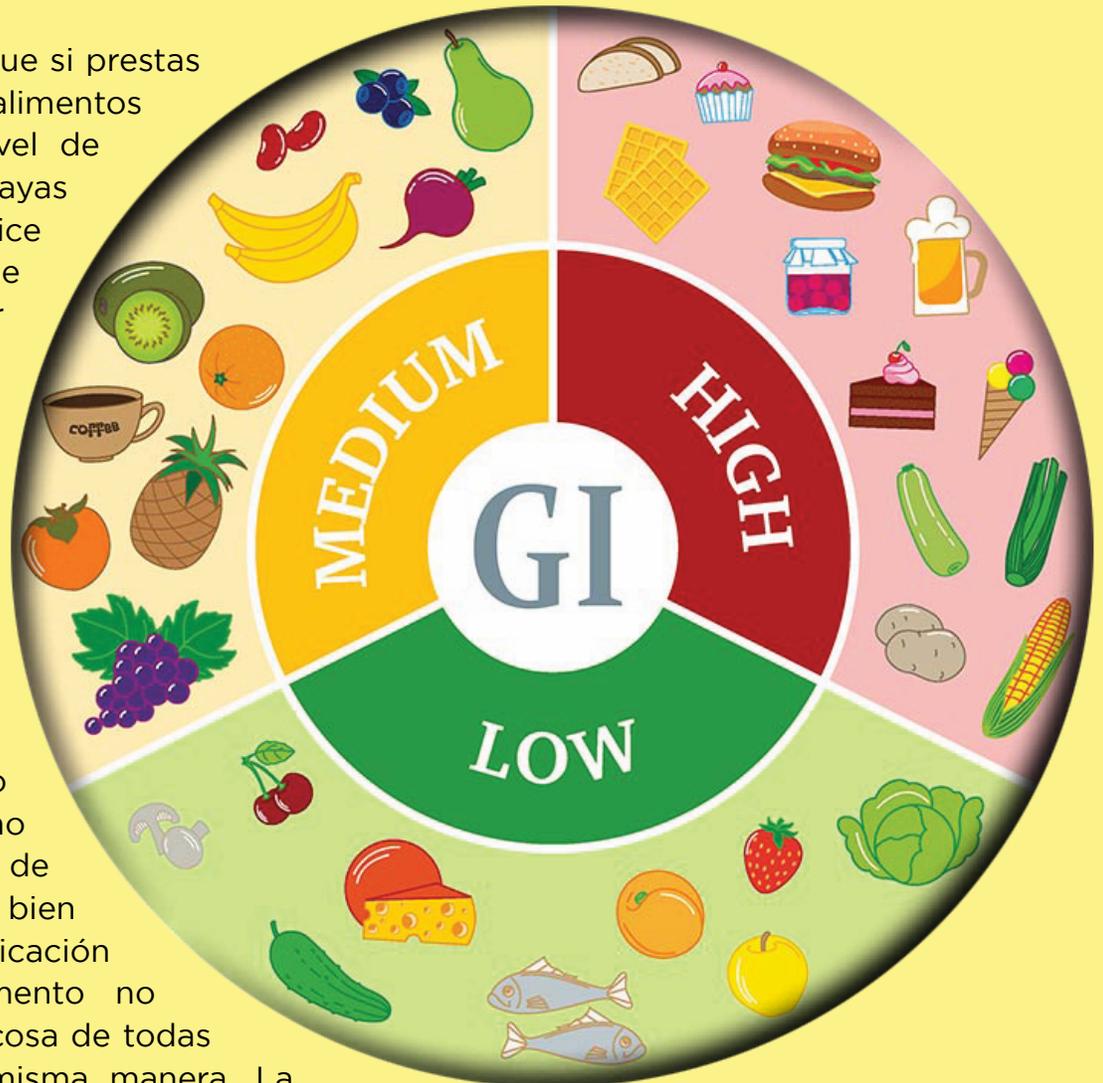
7. Evita los suplementos innecesarios

Algunos suplementos, como el cardo mariano, podrían tener efectos antiinflamatorios en el hígado, pero no hay buenos datos que respalden su uso. Mientras tanto, hay una lista mucho más larga de suplementos dietéticos, que incluyen ashwagandha, chaparral y kava, que pueden causar toxicidad en el hígado. De hecho, alrededor del 20 por ciento de los casos de hepatotoxicidad en los EE. UU. provienen de suplementos dietéticos y de hierbas. Muchas personas preguntan sobre remedios herbales o suplementos. A estas se les aconseja que no las tomen porque no están reguladas por la [Administración de Alimentos y Medicamentos], por lo que realmente no sabemos qué contienen. La mayoría no ayuda a su hígado y algunos pueden causar daño hepático severo. Los pacientes a menudo cometen el error de pensar que “natural” significa que algo es seguro o beneficioso. Les recordamos que los rayos y las serpientes son naturales y no exactamente saludables.

INDICE GLUCEMICO

¿Qué es?

Lo más probable es que si prestas más atención a los alimentos que aumentan tu nivel de azúcar en la sangre, hayas oído hablar del índice glucémico. Este se usa para clasificar los alimentos que contienen carbohidratos en función de la rapidez con la que pueden aumentar el azúcar en la sangre. La escala comienza en 0 y sube a 100 para el azúcar pura. El índice glucémico se diseñó como una herramienta de investigación. Pero si bien permite una clasificación fácil, el mismo alimento no afecta el nivel de glucosa de todas las personas de la misma manera. La forma en que se prepara la comida o si se ha combinado con otros alimentos también puede afectar el azúcar en la sangre. Así que si estás planificando tus comidas, intenta evitar separar los alimentos, como las batatas y las papas blancas, en categorías “buenas” y “malas”, respectivamente. Las papas blancas pueden ser saludables si las comes con la cáscara”, y su índice glucémico no es demasiado diferente al de las batatas. A continuación, te mostramos dónde se ubican algunos alimentos en el índice glucémico:



Bajo (55 o menos)

- Avena
- Manzanas, naranjas y uvas
- Zanahorias y otras verduras sin almidón
- Quinoa
- La mayoría de las nueces y frijoles
- Leche descremada
- Papas blanca, hervidas (54)

Mediano (56 a 69)

- Cerezas, melón y pasas
- Batata, hervida (61)
- Calabaza
- Macarrones con queso
- Bagel
- Cuscús
- Miel

Alto (70 o más)

- Sandía
- Papas blancas, majadas (88)
- Nabos
- Cheerios, hojuelas de maíz y muchos otros cereales
- Pan blanco
- Pan sin gluten
- Galletas de arroz

Puede el helado

PREVENIR LA DIABETES?



En una deliciosa odisea, un artículo en la revista *The Atlantic* recientemente abordó una controversia en torno a un hallazgo “incómodo” que se replicó en varios estudios de nutrición: el consumo no solo de lácteos, sino de helados en particular, se ha relacionado con un menor riesgo de diabetes.

Como se detalla en el “resultado más absurdo de la ciencia de la nutrición” (en inglés), no solo los estudios individuales, sino el análisis de décadas de investigación, no han podido prescindir de esta asociación claramente aprobada por el consumidor, pero científicamente improbable. Un artículo publicado en el 2016 en la revista *The American Journal of Clinical Nutrition* (en inglés), en el que se resumen datos de una docena de estudios, encontró que ingerir al menos media taza de postre lácteo a la semana se asoció con una disminución del 19% en el riesgo de diabetes (incluso más alto que la reducción del riesgo del 14% que se observó con el yogur). Pero, como se señaló en el artículo, los autores de ese artículo, al igual que otros expertos, descartaron los hallazgos e indicaron que se trata de algo que se llama “causalidad inversa”, en esencia que el vínculo entre el helado y la diabetes no iba en la dirección que pensarías. Es decir, por ejemplo, las personas que están sanas y que ya tienen un riesgo menor de desarrollar diabetes podrían haberse sentido más cómodas al comer un helado Rocky Road; mientras que las personas con un riesgo más alto de desarrollar la enfermedad crónica podrían sentirse menos cómodas y comer menos.



La clave de todo, enterrada en unas 3,300 palabras de esta exposición dulcemente autoindulgente, es tristemente... no muy dulce: “Para ser claro, ninguno de los expertos entrevistados para este artículo está dispuesto a creer que el ‘efecto helado’ es real”.

El Dr. Mark Pereira, epidemiólogo de la Universidad de Minnesota, ha luchado durante mucho tiempo con la correlación entre la reducción del riesgo de diabetes y el helado en su propia investigación. “No creo que haya experimentado algo como este hallazgo en mi carrera, porque es completamente inesperado”. “El artículo de The Atlantic fue realmente buen periodismo”, agregó Pereira, quien fue entrevistado para ese artículo.

Pero sin una explicación para el vínculo, Pereira no está a punto de recomendar a las personas que incorporen este alimento en su dieta diaria en nombre de la prevención de la diabetes.

“Podría haber algo que sea causal”, reconoce Pereira, y da al menos un rayo de esperanza a los fanáticos del helado de todo el mundo. “Pero eso está lejos de decir: “Oh, recomendaría que las personas con prediabetes aumenten su consumo de helados”. Quiero decir, hay muchas otras maneras en las que puedes cambiar tu dieta y mejorar tu actividad física para reducir tus niveles de A1C y prevenir la diabetes”.

Dicho de otra manera: todavía no hay razones comprobadas para esperar que el helado te proteja de la diabetes. Por lo tanto, al menos por ahora, los expertos todavía sugieren saborear los helados con moderación y no como prevención.



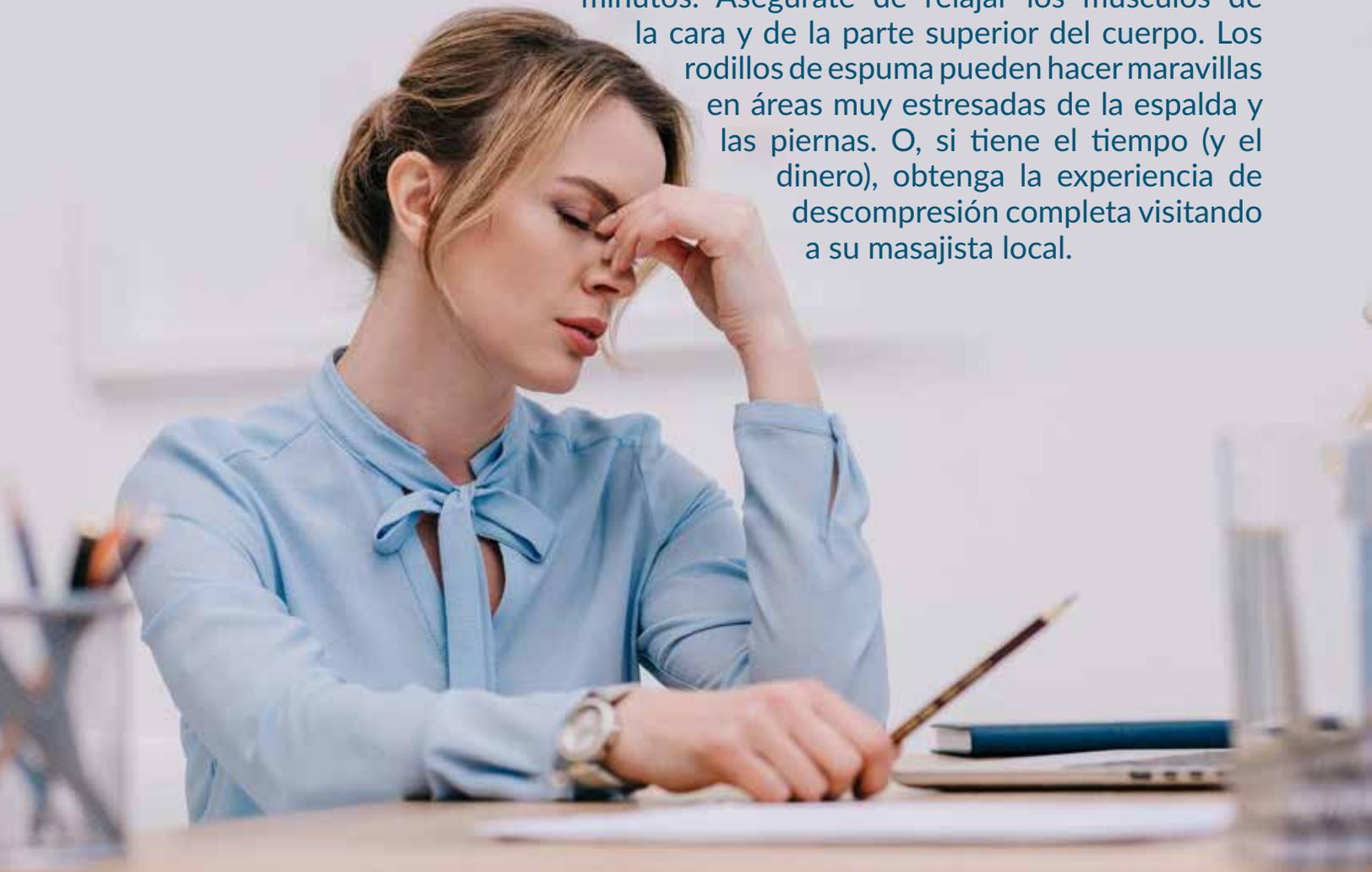
3 TECNICAS DE RELAJACION PARA

Manejar el estrés

Todos sabemos el impacto que el estrés puede tener en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Ya sea que esté experimentando estrés todos los días o que sufra estrés prolongado causado por una circunstancia constante en su vida, una cosa es segura: ¡necesita ayudarse a relajarse! Afortunadamente, existen todo tipo de técnicas de relajación para contrarrestar los factores estresantes que nos presenta la vida. Staying Sharp examina varias técnicas de relajación. Lo mejor es el que resuena contigo personalmente. Compartimos tres de nuestros favoritos a continuación.

DESCOMPRESION

Para contrarrestar formas más físicas de estrés, pruebe esta sencilla técnica: aplique una envoltura de calor tibio en el área del cuello y los hombros durante 10 a 15 minutos. Asegúrate de relajar los músculos de la cara y de la parte superior del cuerpo. Los rodillos de espuma pueden hacer maravillas en áreas muy estresadas de la espalda y las piernas. O, si tiene el tiempo (y el dinero), obtenga la experiencia de descompresión completa visitando a su masajista local.



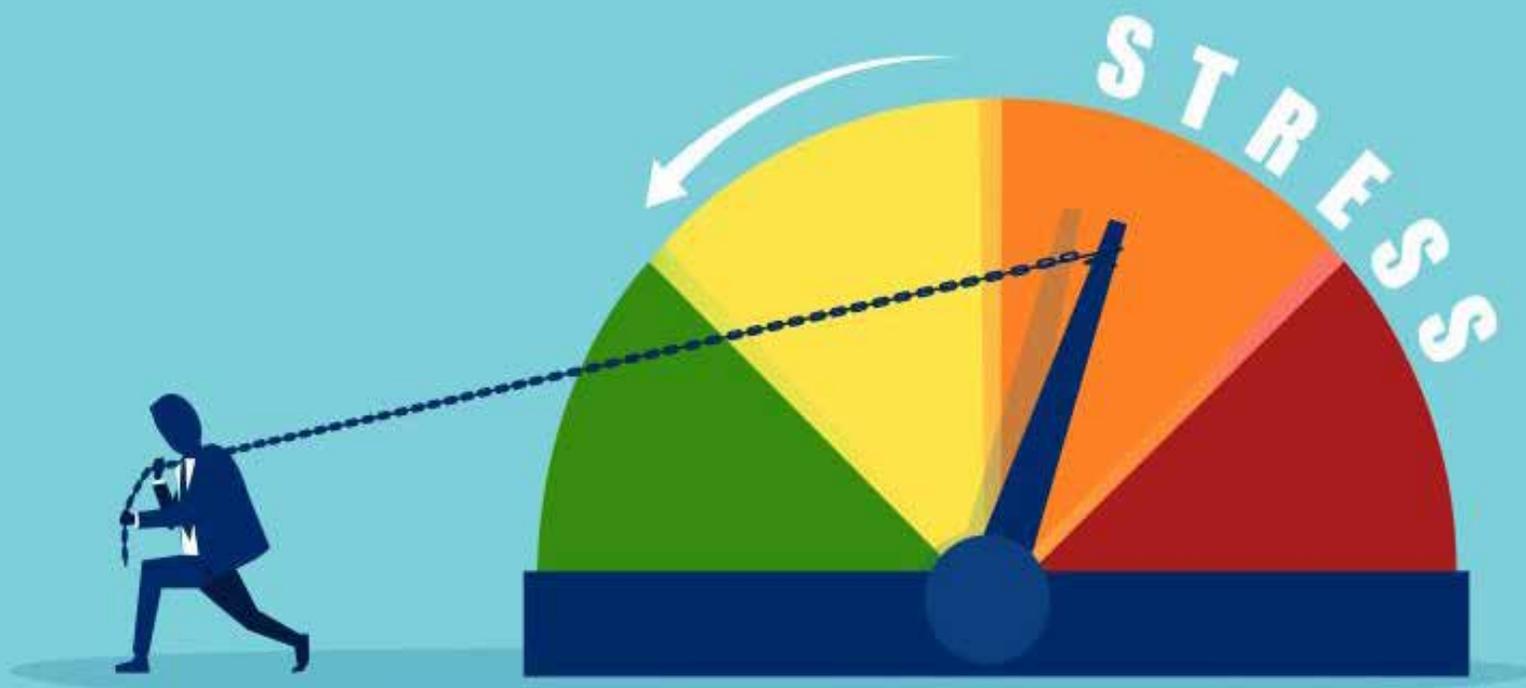
MEDITACION

La meditación es una forma poderosa de calmar el ritmo cardíaco, centrar la atención y aumentar la conciencia de las posibles fuentes de estrés. La investigación ha encontrado que la meditación regular puede incluso cambiar la estructura del cerebro y fortalecer el hipocampo, un área del cerebro crucial para la memoria y el aprendizaje. Las dos técnicas de meditación más populares son la atención plena (ser consciente de cualquier sentimiento, pensamiento o idea a medida que se presentan) y la concentración (enfoque disciplinado en un mantra, un sonido o una imagen singular). Siéntese cómodamente con los ojos cerrados; Las mejores prácticas recomiendan permanecer involucrados entre 15 y 20 minutos, aunque los recién llegados pueden verse desafiados a hacer más de unos pocos minutos. ¡Empieza poco a poco, mantente constante y no te rindas!

MOVIMIENTO

Se ha demostrado que hacer que el cuerpo se mueva y que la sangre fluya aumenta la estimulación mental y es uno de los mejores calmantes para el estrés. Pruebe prácticas como el yoga para involucrar activamente el cuerpo y la mente, y aumentar la flexibilidad y el equilibrio, reduciendo efectivamente los niveles de estrés. Si solo tienes tiempo para caminar o trotar, aprovecha para contrarrestar el cortisol y disfrutar de la sensación de bienestar que genera la presencia de endorfinas en el cerebro.

Use estas técnicas y más para disminuir la frecuencia cardíaca y la respiración, bajar la presión arterial, devolver el azúcar en la sangre a un nivel normal, aumentar el flujo de sangre a las áreas adoloridas, aliviar la tensión, elevar el estado de ánimo, aumentar la confianza, aumentar el nivel de energía, agudiza tu concentración e incluso consigues una mejor noche de sueño.



7 maneras de prevenir LESIONES DE CADERA

1. Evite el estiramiento excesivo y el sobreesfuerzo

Los fisioterapeutas pueden ayudarte con sus señales de dolor por estiramiento excesivo, esfuerzo excesivo y exceso de su rango de movimiento, dice Keelan Enseki, presidente del grupo de interés especial de cadera de la Asociación Estadounidense de Fisioterapeutas y director de innovación de práctica clínica en el Instituto de Rehabilitación del Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh. . “Si intentas superar eso, vas a causar problemas”.

Siempre que esté en un estiramiento y el dolor aumente a medida que pasa tiempo en él, debe detenerse, dice Urvika Choksey, M.D., directora médica del programa integrado de fractura por fragilidad de cadera del Yale New Haven Hospital. Otra señal de que necesitas retirar un ejercicio es cuando sientes un dolor profundo o punzante, dice Enseki. Cuando llegan pacientes que han estado haciendo un ejercicio como correr o bailar toda su vida, la respuesta puede no ser abandonar el ejercicio. A veces, un enfoque de entrenamiento cruzado funciona mejor, por ejemplo, correr menos días y alternar correr con otros tipos de ejercicio. También promueve la salud del hígado.



2. Elija ejercicios suaves como parte de su plan de acondicionamiento físico

“Haz yoga suave que abra las caderas para mejorar la fuerza y la flexibilidad, pero detente cuando tu cuerpo te lo indique”, dice el cofundador de CoreBarreFit, Fred Devito. “Hay un punto natural durante un estiramiento en el que tu cuerpo simplemente se detiene”, dice. Cualquier otro empujón desde allí debería ser lo que tu cuerpo hace naturalmente al respirar en un estiramiento. Respirar en un estiramiento significa simplemente mantener un estiramiento en su punto de parada natural, pero explorar si su cuerpo se estira un poco más mientras respira profundamente.

Pruebe también otros ejercicios para la cadera y las articulaciones, como nadar, andar en bicicleta, caminar y tai chi, dice Tamara Huff, M.D., CEO de VIGEO Orthopaedics.

3. Haz una variedad de ejercicios a lo largo de la semana

No hagas ningún ejercicio como tu único entrenamiento. Según un estudio reciente, los ejercicios que combinan el equilibrio, el movimiento de las articulaciones y la resistencia de la fuerza pueden ser más efectivos para prevenir caídas que un programa de ejercicios de un solo enfoque. “Caminar es bueno, pero no es suficiente para reducir las fracturas de cadera”, dice Choksey. “También quieres incluir algo de entrenamiento de resistencia y algo de estiramiento”.





4. Acondiciona tu casa para evitar caídas

Una de las formas más sencillas de evitar caídas es configurar su hogar de modo que sea menos probable que tropiece con cables, mascotas o alfombras. Choksey sugiere luces nocturnas para evitar tropezarse al ir al baño por la noche, ordenar para despejar los caminos y tener cuidado con los bordes de las alfombras. También es útil: asegúrese de hacerse exámenes de la vista y chequeos auditivos.

Además, tenga cuidado con los seres o elementos inesperados en su camino. Por ejemplo, Choksey ha tenido pacientes que ingresan porque se han caído como resultado de tropezar con su gato o perro. Si tiene mascotas, observe cuidadosamente dónde están cuando camina por su casa. Además, observe dónde pueden haber colocado sus juguetes y golosinas. Desarrolle una rutina nocturna que incluya buscar y guardar cuidadosamente los juguetes de sus mascotas al final de la noche. También puede ayudar crear una lista de verificación para caídas con su médico o fisioterapeuta que incluya elementos que pueda marcar todos los días.

5. Varíe sus puestos de trabajo y pasatiempos

El ejercicio es excelente, pero también importa cómo te mueves a lo largo del día, dice Enseki. Cuando trabaje en el jardín, por ejemplo, varíe su posición para evitar ejercer demasiada presión sobre su cuerpo, dice. Es posible que desee sentarse a veces en lugar de ponerse en cuclillas, e intente alternar qué mano está usando para cavar o desherbar.

Si está sentado durante largos períodos de tiempo en el trabajo, Enseki recomienda usar un respaldo en su silla. Asegúrese de levantarse cuando pueda, al menos una vez por hora, y camine durante unos minutos. Estar de pie en un escritorio durante un día completo de ocho horas puede no ser bueno para alguien con dolor de rodilla o cadera, dice. En cambio, trabaje en una variedad de posiciones. Al mirar televisión, la mejor posición es sentarse con la espalda recta y las rodillas dobladas a 90 grados, según Choksey.



6. Revisa tus niveles de vitamina D y calcio

La vitamina D y el calcio son los nutrientes más importantes para la salud de los huesos, dice Choskey. Pídale a su médico que verifique sus niveles mediante análisis de sangre para asegurarse de que está obteniendo lo suficiente antes de comenzar a tomar suplementos o hacer cambios en la dieta. La vitamina D es necesaria para la absorción de calcio, dice ella.

Sin embargo, demasiada vitamina D puede causar "náuseas, vómitos, debilidad muscular, confusión, dolor, pérdida de apetito, deshidratación, exceso de orina y sed, y cálculos renales", según el Instituto Nacional de Salud, así que tenga cuidado de no más de la cantidad recomendada. Puede ser protector.



7. Obtén suficiente proteína a lo largo del día

Además de la vitamina D y el calcio para la salud ósea, se sabe que la proteína ayuda a preservar la masa ósea, según Choksey. El CDC recomienda al menos 46 gramos de proteína para mujeres de 51 años o más y 56 gramos de proteína para hombres de 51 años o más. Según las últimas investigaciones sobre las necesidades proteicas de los cuerpos mayores, Whole Body Reset de AARP recomienda 25 a 30 gramos por comida para retrasar la pérdida de masa muscular y el aumento de peso.

Las formas comunes de obtener proteínas son los frijoles, la carne, las aves y el pescado. Sin embargo, los cereales, las frutas y las verduras también pueden contribuir a la ingesta de proteínas. Por ejemplo, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una taza de espárragos o maracuyá tiene más de 5 gramos de proteína. De acuerdo, eso no es tanto como una taza de pavo cortado en cubitos, que tiene 37 gramos de proteína, pero puede sumarse al crear una dieta balanceada con una variedad de alimentos.

Tus necesidades exactas de proteínas pueden variar por razones como la cantidad de ejercicio que haces o si tienes diabetes u otra afección. Asegúrese de consultar a un profesional médico antes de realizar cambios importantes en la dieta o la rutina de ejercicios.

Healthy Food



ATÚN EN COSTRA DE SÉSAMO CON ENSALADA DE FIDEOS DE TÉ VERDE

INGREDIENTES

2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1/2 cucharadita de togarashi (siete especias japonesas, de las tiendas de comida asiática)
1 cucharadita de pimienta negra molida gruesa
400 g de atún para sashimi, con piel
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
320 g de fideos de té verde
1 taza (140 g) de edamame congelado, descongelado
2 chalotes verdes largos, en rodajas finas
Jengibre en escabeche, para servir
Hojas de shiso (de tiendas asiáticas, sustituto de albahaca tailandesa o cilantro), para servir

ADEREZO DE SOYA Y JENGIBRE

100 ml de aceite de sésamo
Pieza de 4 cm (20 g) de jengibre, finamente rallado
2 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharaditas de salsa de pescado
Zumo de 2 limas pequeñas

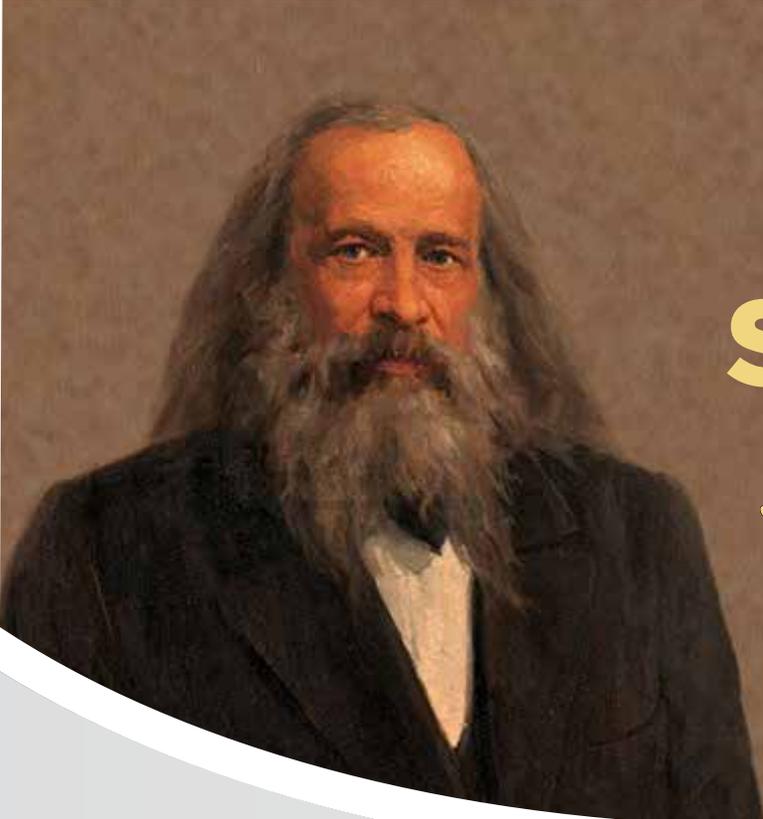
DIRECCION

En una bandeja, combine las semillas de sésamo blanco y negro con togarashi, pimienta y 1 cucharadita de sal en escamas. Presione el atún en la mezcla de sésamo para cubrir todo, luego cubra y reserve a temperatura ambiente durante 10 minutos.

Para el aderezo de jengibre y soya, combine todos los ingredientes en un tazón. Dejar de lado. Calienta una sartén mediana a fuego alto. Rocé el atún con aceite. Dore el atún durante 30 segundos por cada lado; quiere que permanezca crudo por dentro. Enfriar brevemente, luego cortar en rodajas finas.

Cocine los fideos según las instrucciones del paquete, agregando edamame en el último minuto de cocción. Escurrir y enjuagar brevemente con agua fría. Transferir a un tazón grande.

Agregue el aderezo y revuelva para combinar. Cubra los fideos con rodajas de atún, edamame, chalote, jengibre encurtido y hojas de shiso para servir.



GREATEST SCIENTISTS

Dmitri Mendeleev

- **Nacimiento: 8 de febrero de 1834, Tobolsk, Rusia**
- **Murió: 2 de febrero de 1907 San Petersburgo, Rusia**

Aunque se hicieron intentos previos para secuenciar y clasificar elementos, Dmitri Mendeleev concibió el más elaborado y preciso de todos. Por lo tanto, se le atribuye una de las innovaciones científicas más importantes del siglo XIX. Su publicación (en 1869) fue elogiada por sus interesantes inclusiones. Las principales entre ellas eran las tendencias periódicas de todos los elementos conocidos entonces, las relaciones de los que residían en los mismos grupos y la posibilidad de predecir las propiedades de los no descubiertos. Los impactos de los trabajos de Mendeleev en Química y Física fueron enormes. Con ellos, se hizo más fácil anticipar las características, los comportamientos y la naturaleza no solo de los elementos, sino también de sus compuestos y mezclas. Incluso hoy, cualquier estudiante que entienda la tabla periódica tendrá poco o ningún problema para comprender otros aspectos de la química. Tan sencillo como puede parecer ahora, su importancia entonces, no se puede exagerar. Fue después de publicar su Ley periódica que Mendeleev colaboró con Lothar Meyer y Robert Bunsen: en la actualización de la tabla periódica. También hizo contribuciones cruciales (pero oscuras) a la geología, la meteorología y la hidrodinámica. Otra de sus hazañas estuvo relacionada con la invención del pirocolodión, que logró mediante la experimentación con nitrocelulosa. Además de introducir el sistema métrico de medidas en el Imperio Ruso, Dmitri Mendeleev fue la única fuerza detrás del establecimiento de la Sociedad Química Rusa. De hecho, presentó su tabla periódica a la asamblea de la sociedad el 6 de marzo de 1869. Están dedicados a él: el elemento transuránico Mendeleevio y el cráter lunar Mendeleev de 313 kilómetros de ancho.

CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare

MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street
Miami Gardens, FL 33055

WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308
Hialeah, FL 33012

EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave
Hialeah, FL 33013

BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave
Miami, FL 33135

LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100
Miami, FL 33130

CORAL WAY

11825 SW 26 Street
Miami, FL 33175

EUREKA

10980 SW 184th Street
Miami, FL 33157

HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave
Homestead, FL 33033





NUESTROS SOCIOS DENTALES



Lisset Gata, DDS

Dr. Lisset Gata

BRACES

BRIDGES

DEEP CLEANING

CROWNS

DENTURES

EXTRACTIONS

FILLINGS

FLUORIDE

GUM THERAPY

IMPLANTS

INVISALIGN

ORAL SURGERY

ROOT CANAL

SEALANT

VENEERS

WHITENING

MOUTH GUARDS

9240 SW 72nd St, Suite 115
Miami, FL. 33173
Ph: 305-595-0557



www.floridacare.com

305-294-9292