



WELLNESS MAGAZINE

MARZO 2023

**4 DESTINOS
DONDE ENCONTRAR
EL BIENESTAR**

MANTENERTE EN FORMA
NO TIENE QUE SER
UNA CARGA PARA
TU BILLETERA

XBB.1.5

LA ULTIMA VARIANTE
DE COVID-19

LA IMPORTANCIA
DE CONSUMIR
**FRUTAS Y
VERDURAS**



**GRANDES
CIENTIFICOS**
Barbara McClintock

**CONSEJOS PARA EL
CUIDADO DEL
ADULTO MAYOR**

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 máspreciado 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. Coma 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. Vacunese.
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.



Lo que debes
saber sobre

XBB.1.5

La última variante de Covid 19

Los expertos en salud pública están vigilando de cerca una nueva variante del coronavirus que está avanzando con gran rapidez. Se conoce como XBB.1.5, y los últimos datos (en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) muestran que esta subvariante de ómicron es responsable de aproximadamente el 30% de los casos de COVID-19 en Estados Unidos, un aumento en comparación con el 4% de hace unas semanas. En el noreste, está causando alrededor del 70% de las infecciones. Esto es lo que sabemos hasta ahora sobre XBB.1.5 y el impacto que podría tener este invierno.

ES MAS TRANSMISIBLE

Al igual que otras cepas, esta subvariante de ómicron es altamente transmisible, lo que significa que se propaga rápida y fácilmente de una persona a otra. Y en muchas áreas del país, está superando a otras cepas destacadas de ómicron, como BQ.1 y BA.5, lo que suele significar que tiene algún tipo de ventaja de transmisión sobre las demás”.

Los funcionarios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) confirmaron el 4 de enero que XBB.1.5 es, de hecho, “la subvariante más transmisible que se ha detectado hasta ahora”, gracias a ciertas mutaciones que permiten que el virus se vincule fácilmente a las células y se replique. Los casos de COVID-19 causados por XBB.1.5, un híbrido de dos sublinajes de la subvariante BA.2 de ómicron, también están en aumento en Europa, y la subvariante se ha detectado en 29 países hasta la fecha.

PODRIA ELUDIR MEJOR LA INMUNIDAD

Además, la variante XBB.1.5 parece tener una mayor capacidad de eludir la protección de los anticuerpos que brindan las vacunas o una infección anterior. Eso no quiere decir que las vacunas no puedan resistir la XBB.1.5. El sistema inmunitario posee otras defensas aparte de los anticuerpos, y parece que se sigue observando una reducción en la gravedad de la enfermedad y el riesgo de hospitalización y muerte.

Se están llevando a cabo estudios para determinar en qué medida las vacunas pueden neutralizar la cepa XBB.1.5. Mientras tanto, los médicos y las autoridades de salud pública están instando a todos los que reúnen los requisitos a recibir el refuerzo bivalente actualizado, que se centra en algunas de las cepas ómicron que circulan más recientemente. “La nueva vacuna bivalente es la mejor protección contra la infección y la enfermedad grave [de XBB.1.5]”, dijo en un tuit el Dr. Ashish Jha (en inglés), coordinador de respuesta contra la COVID-19 de la Casa Blanca. Al 4 de enero, casi el 40% de los adultos de 65 años o más habían recibido el refuerzo.

LAS PRUEBAS Y LOS TRATAMIENTOS POR AHORA SON EFICACES

Todavía no está claro si XBB.1.5 causa una enfermedad más grave —según funcionarios de la OMS, no hay indicación de ello—, pero lo que sí se sabe es que los tres medicamentos antivirales que se usan para tratar la COVID-19 parecen tener un alto grado de eficacia contra la subvariante. Así que no carecemos de opciones de tratamiento. (Los anticuerpos monoclonales ya no se están utilizando para tratar la COVID-19 causada por las últimas cepas de ómicron, ya que estos medicamentos han demostrado ser ineficaces contra ellas).

La evidencia hasta ahora también apunta a que nuestras pruebas de COVID-19 funcionan perfectamente bien con la nueva cepa XBB.1.5, dijo Jha. Si tienes síntomas que apuntan a COVID —algunos de los signos más comunes son tos, dolor de garganta y fatiga—, hazte una prueba de inmediato, recomienda Jha. Y si das positivo al virus, habla con tu médico sin demora sobre las opciones de tratamiento que pueden ayudar a evitar que una infección se convierta en una enfermedad grave.

NO ES MOMENTO DE ABANDONAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

Es importante vigilar la situación con la llegada de XBB.1.5. Pero no hay necesidad de entrar en pánico, dice Pavitra Roychoudhury, experta en virus de la Universidad de Washington y asociada de Investigación en la División de Vacunas y Enfermedades Infecciosas del Fred Hutchinson Cancer Center.

“Debemos tener en cuenta que existe esta variante altamente transmisible, que se suma a los otros virus respiratorios ya en circulación de los que hemos oído hablar”, dice Roychoudhury. El país ya se ha sufrido una fuerte ola de gripe y VRS (virus respiratorio sincitial) este otoño e invierno.

Además de mantenerte al día con tus vacunas, Roychoudhury aconseja que tengas muy presente tu riesgo. Si vas a estar cerca de otras personas en un lugar cerrado, considera usar una mascarilla, que, dice, “todavía funciona contra todas las variantes [de COVID] y varios virus respiratorios”.

Además, evita los espacios mal ventilados y mantente alejado de los demás si te sientes enfermo, para ayudar a romper la cadena de transmisión si tienes COVID. “Cuanto más circule este virus, más oportunidades tendrá de cambiar”, dijo Maria Van Kerkhove de la OMS.

5

CONSEJOS PARA LOS QUE CUIDAN A PERSONAS MAYORES

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos mayores y las personas con problemas crónicos de salud tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades serias a causa del coronavirus y de la COVID-19, la enfermedad causada por el virus. Ya hay más de 40 millones de personas que cuidan de un ser querido en Estados Unidos. Creemos que el coronavirus aumentará la cantidad de cuidadores familiares que brindarán atención a corto o largo plazo a un adulto mayor. FloridaCare quiere ofrecerles orientación a estos cuidadores. En particular, queremos ayudarlos para que puedan desarrollar un plan de atención.



Organiza tu equipo

Prepara una lista de personas en tu red de contactos de familiares y amigos, y de servicios en tu comunidad que puedan ayudarte a llevar a cabo ciertas tareas clave de cuidado.

Averigua si los servicios de comidas a domicilio como Meals on Wheels pueden entregar alimentos en el hogar de la persona a quien cuidas, o si hay otras alternativas locales que puedan asistir con la entrega de alimentos o medicamentos.



Haz un inventario de los artículos esenciales

Determina la cantidad de alimentos, medicamentos y suministros básicos que tu ser querido tiene disponible. De ser posible, recomendamos que se tenga un suministro de 2 semanas de las siguientes cosas: comida, agua, artículos de limpieza del hogar, y equipo y suministros médicos.

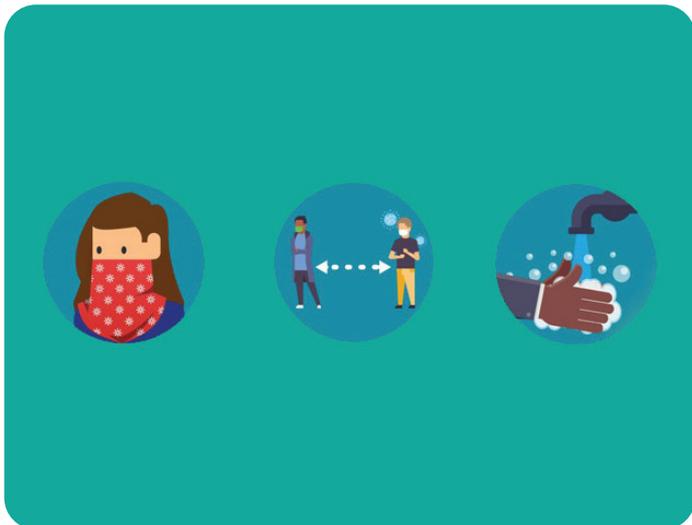
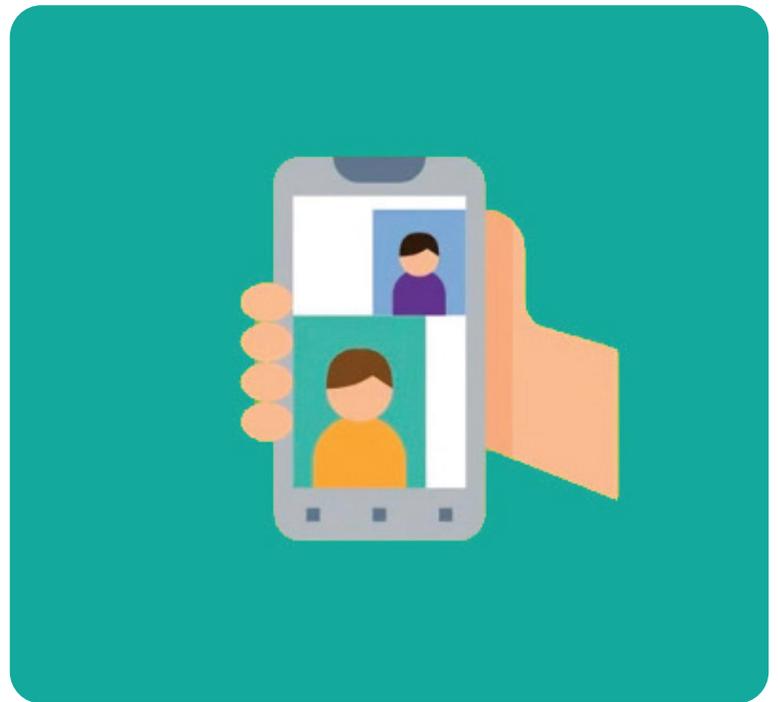


Organiza los medicamentos y solicita más cantidad

Asegúrate de tener una lista de medicamentos y contactos médicos, y de saber dónde encontrar documentos de salud tales como las directivas anticipadas. Si tu ser querido tiene citas médicas de rutina programadas, reprogramalas o cámbialas por citas virtuales o de telesalud. Medicare ha expandido temporalmente su cobertura de servicios de telesalud. Llama a la compañía de seguros de salud de tu ser querido para conocer qué está cubierto. • Recomendamos tener a mano un suministro adicional de 30 días de los medicamentos esenciales. Tampoco olvides los medicamentos de venta libre (sin receta), como el acetaminofén para la tos y la fiebre.

Haz un plan para que puedan permanecer conectados

Al seguir las indicaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) respecto al distanciamiento social, el aislamiento se torna en un problema mucho más grave. Establece la comunicación con tu ser querido y tu equipo a través de diversas tecnologías, como FaceTime, WhatsApp, Skype, altavoces inteligentes o simplemente el teléfono y los mensajes de texto. • Si tu ser querido vive en un centro de cuidados u hogar de ancianos, verifica para ver si están coordinando visitas virtuales mediante tecnología, y cómo planifican facilitar la comunicación con las familias. • Una alternativa es enviarle tarjetas, cartas, revistas, rompecabezas u otros artículos que sabes que a tu ser querido le gustaría recibir. Habla con la administración del centro sobre la manera más segura de hacerle llegar los artículos a tu ser querido.



Mantén tu seguridad personal y cuídate a ti mismo

Para permanecer seguro y mantenerte saludable, limita el contacto con los visitantes, permanece en tu hogar, y sigue las pautas de los CDC. Aunque la mayoría de nosotros nos centramos en el ser querido a quien cuidamos, es muy importante que también tú cuides de ti mismo. Para las personas de alto riesgo, como los que sufren de demencia o tienen enfermedades de salud subyacentes, considera la posibilidad de que el cuidador se autoaisle junto con quien recibe el cuidado. Asegúrate de tener un plan alternativo en caso de que el cuidador principal se enferme.

5 EXCELENTES MANERAS DE AHORRAR EN PLANES Y EQUIPOS DE EJERCICIOS

Las membresías en gimnasios pueden ser costosas y te pueden comprometer con contratos a largo plazo. Algunos equipos para el hogar disponibles en el mercado pueden tener precios muy elevados y, a veces, tarifas mensuales de suscripción. Pero mantenerte en forma no tiene por qué ser una carga para tu billetera. A continuación te sugerimos algunas maneras de ahorrar:

1. Sintoniza videos de ejercicios gratis

Ya sea que prefieras practicar yoga suave, ejercicios cardiovasculares intensos o rutinas de fortalecimiento sensatas, puedes encontrar miles de videos de entrenamiento gratuitos en línea o a través de algunos proveedores de televisión por cable y servicios de transmisión directa. No necesitas mucho equipo para la mayoría de estos ejercicios: solo una colchoneta de yoga para hacer ejercicio en el piso y suficiente espacio para dar unos pocos pasos (o zancadas) en todas las direcciones a tu alrededor.



2. Compra clases de estudio en paquetes con descuento

Si prefieres una comunidad de clases presenciales, la mayoría de los estudios ofrecen una o dos clases de prueba gratuitas o con un gran descuento. Una vez que hayas encontrado un programa que te guste, considera comprar un paquete de clases por adelantado, siempre y cuando estés seguro de que usarás todas las clases en el límite de tiempo asignado. “Si pagas por seis meses de clases a la vez, es más barato que pagar las clases una a una”, dice Julie Ramhold, analista de consumidores de DealNews, un sitio web de comparación de precios.



3. Espera a las ofertas en las membresías de gimnasios

Los gimnasios tienden a cobrar precios más altos en enero debido a la alta demanda de membresías impulsada por las resoluciones de Año Nuevo. En febrero se suele obtener una mejor oferta. Paga aún menos aprovechando los descuentos incluidos en los beneficios de tu empleador, como Silver Sneaker, disponibles a través de algunos planes Medicare Advantage.



4. Piénsalo bien antes de comprar equipos de ejercicio

¿Quieres hacer ejercicios de fortalecimiento sin gastar cientos de dólares en pesas? Comprar un juego de bandas de resistencia es una alternativa económica que también te proporcionará un ejercicio completo. Si quieres comprar equipo más grande, como una cinta caminadora o una bicicleta estática, visita sitios como Craigslist, OfferUp o Facebook Marketplace, donde tus vecinos pueden poner a la venta equipos seminuevos por mucho menos de lo que pagarías en las tiendas. “Hay muchas personas que compran equipo de ejercicio y no lo usan”, dice Lorraine C. Ladish, instructora certificada de yoga e influyente en acondicionamiento físico para personas de más de 50 años. “A menudo encontrarás equipo de segunda mano en perfectas condiciones”.

5. Únete al club de fidelidad de tu tienda deportiva favorita

Aunque rara vez es necesario comprar ropa de ejercicio para actividades específicas, un nuevo atuendo puede brindar motivación adicional. Los programas de recompensas de las tiendas de ropa deportiva pueden darte acceso a ofertas y descuentos exclusivos en mercancía. Algunas tiendas, como Athleta, Reebok y Nike, también pueden proporcionar acceso a eventos y clases de acondicionamiento físico en la comunidad.



4 DESTINOS DONDE ENCONTRAR BIENESTAR



Planea un viaje a uno de estos lugares para recargarte y refrescarte todo el año

Las aguas termales, los senderos naturales que emanan tranquilidad y los vórtices de energía son algunos de los puntos destacados de estos destinos que te invitan a relajarte, rejuvenecerte y reconectarte con tu entorno y contigo mismo.



Mendocino County, California.

En el condado de Mendocino, en el norte de California, más de 90 millas de costa impecable, parques estatales y nacionales, y algunos de los árboles más altos y antiguos del mundo convergen a unas dos horas al norte de San Francisco. Comienza con un recorrido por un sendero de altísimas arboledas de secuoyas en la reserva estatal Montgomery Woods. La exploración intermareal es tan tranquila como metafórica en el Parque Estatal MacKerricher, donde el flujo y reflujo de la marea revela agradables sorpresas marinas (estrellas de mar, anémonas, cangrejos) en sus rincones rocosos. Aprende a hacer kayak mientras exploras las extraordinarias cuevas marinas del Parque Estatal Van Damme (las visitas guiadas están disponibles todo el año). Alójate en el Sweetwater Inn & Spa, donde los jacuzzis al aire libre son gratuitos para los huéspedes, y el cual queda ubicado en el bellamente conservado pueblo de Mendocino en la cima de los acantilados.

Sedona, Arizona.

Las gigantescas formaciones rocosas rojas de Sedona y los famosos vórtices (áreas de abundante energía) atraen a viajeros de todo el mundo a la ciudad y al paisaje que la rodea. Es común ver a los lugareños y a los visitantes meditando o practicando movimientos de yoga en medio de las rocas rojas. Únete a una excursión para obtener más información sobre los vórtices o explora los lugares solo (descarga el mapa y las instrucciones antes de ir). Por la noche, hay un encanto más mágico: Sedona es una de las solo 38 comunidades Dark Sky en el mundo, lo que significa que la observación de las estrellas es algo, literalmente, fuera de este mundo. Los mejores lugares para observar son a lo largo de la carretera Dry Creek, en el mirador de Beaverhead Flat y el área de observación Two Trees.



Hot Springs, Arkansas

Con un nombre como Hot Springs, la actividad del día es fácil de adivinar. Este pueblo al oeste de Arkansas en las montañas Ouachita es conocido por las aguas termales (tiene 47) que se forman en el adyacente Parque Nacional Hot Springs. El agua caliente ha sido desde hace mucho tiempo un método para tratar la fatiga y mejorar el bienestar, así que dirígete a Bathhouse Row, una colección de ocho edificios históricos de spa construidos entre 1892 y 1923. En la actualidad, solo dos te permiten disfrutar de los baños comunitarios y privados. El Buckstaff Bathhouse, que opera desde 1912, también ofrece masajes, tratamientos faciales y exfoliados corporales. El Quapaw Bathhouse abrió sus puertas en 1922 y tiene servicios de spa similares, así como paquetes diurnos para personas solas y parejas.

St. Tammany Parish, Louisiana

St. Tammany Parish es una joya no muy conocida, con pantanos sinuosos, ríos relajados y mucho encanto sureño a solo 40 minutos de Nueva Orleans. Explora el área a través del sendero Tammany Trace, el primer y único sendero vía verde de Luisiana. El sendero de 31 millas sin autos conecta cinco pueblos (Covington, Abita Springs, Mandeville, Lacombe y Slidell) y pasa por cafeterías independientes, una cervecería, mercados agrícolas y frondosos parques verdes. O alquila canoas, kayaks y tablas de surf de pie en Covington, y disfruta del recorrido meditativo a las pozas para nadar ubicadas a lo largo del río Bogue Falaya.



FRUTAS Y VERDURAS

POR QUE ES IMPORTANTE CONSUMIRLAS

Consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades.

Por ejemplo, la Vitamina A (bajo la forma de betacaroteno) fortalece el sistema inmunológico, así como es un excelente antioxidante, previendo el envejecimiento celular y la aparición del cáncer.

El betacaroteno lo podemos encontrar en la zanahoria, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro (espinaca y acelga) y frutas como la papaya, mango y plátano de la isla.



Por otro lado, la vitamina C interviene en la formación y reparación de los tejidos corporales, la curación de heridas y es antioxidante. Entre las frutas y verduras ricas en vitamina C se encuentran la naranja, mandarina, limón, toronja, maracuyá, tomate, pimiento y pepino.

Debemos recordar que las frutas y verduras son bajas en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso ideal, también son fuente de fibra, importantes para regular la función intestinal y contribuir a evitar el estreñimiento. Finalmente, las frutas y jugos naturales de frutas contienen agua, potasio y azúcares naturales, siendo una opción saludable para reponer líquidos y sales minerales.

Tenga en cuenta:

- Para tener un buen aporte de vitaminas, sales minerales, antioxidantes, fibra y agua; consuma medio plato de verduras y tres frutas al día.
- Para el mejor provecho de la fibra; prefiera consumir verduras y frutas en forma natural.
- Lave las frutas y verduras con agua segura antes de consumirlas.

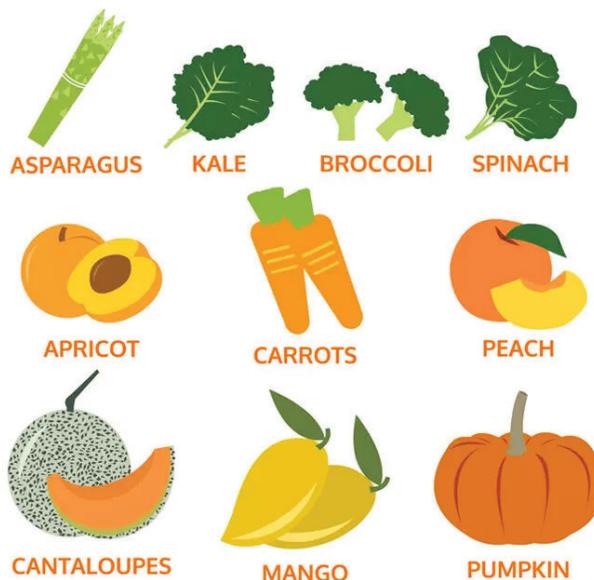




LAS 6 MEJORES VITAMINAS PARA LA SALUD OCULAR

1. Vitamina A (y betacaroteno)

La vitamina A es absolutamente esencial para la visión. Una deficiencia puede causar ceguera nocturna, en particular entre las personas mayores, y si progresa, puede resultar en ceguera permanente. Se cree que el betacaroteno es importante porque es un precursor de la vitamina A. El hígado, al igual que los productos lácteos como la leche, son excelentes fuentes naturales de vitamina A. Para obtener betacaroteno (que se convierte en vitamina A) en el cuerpo, busca cualquier verdura de color naranja, como las zanahorias, la calabaza de invierno o las batatas.



2. Vitamina E

La vitamina E también es esencial para la salud ocular. La encuentras en el ojo, lo que agrega plausibilidad biológica de que sea importante.

Al igual que otros antioxidantes, la vitamina E ayuda a prevenir el daño causado por los radicales libres y las enfermedades oculares.

Existen algunas pruebas (en inglés) de que consumir altos niveles de vitamina E mediante la dieta puede proteger contra la formación de cataratas relacionadas con la edad, las cuales nublan la visión, pero la investigación no muestra ningún beneficio significativo de tomar un suplemento. Así que asegúrate de incluir en el menú aceites a base de plantas, nueces, semillas de girasol y aguacate.

3. Vitamina C

La vitamina C es otro antioxidante que combate enfermedades y protege contra la DMRE, y como la vitamina E, probablemente no necesites tomar un suplemento para obtener beneficios. Obtendrás una ventaja adicional si también comes alimentos ricos en vitamina E. Las dos vitaminas se protegen mutuamente de agotarse u oxidarse. Y hay otras ventajas. En un estudio español (en inglés) del 2013 que analizó la dieta y el riesgo de padecer cataratas, los investigadores descubrieron que cuanto más alto sea el consumo de vitaminas C y E de los alimentos, menor es el riesgo de cataratas.

Los cítricos son las opciones clásicas para consumir vitamina C, pero el kiwi, las fresas, el brócoli, la col rizada y el pimiento también son fuentes abundantes. Prueba esta combinación que beneficia la salud ocular con una ensalada de espinaca y fresa, con un aderezo de aceite de oliva y vinagre, y semillas de girasol. Las espinacas y las fresas tienen vitamina C —junto con otros nutrientes saludables— y el aceite de oliva y las semillas de girasol contienen vitamina E.

4. Zinc

El zinc se encuentra en muchas enzimas que se necesitan para una buena visión y la integridad del tejido ocular. Es parte de la formulación del suplemento AREDS2 para controlar la DMRE y debe formar parte de una dieta general saludable para los ojos. Puedes encontrarlo en los frijoles, las lentejas, las semillas, la carne, los mariscos, los huevos y los productos lácteos.

5. Luteína y zeaxantina

Estos nutrientes, parte de la familia de pigmentos de plantas carotenoides, se encuentran naturalmente en el tejido ocular. Están tanto en el cristalino como en la mácula, que está prácticamente en el centro de la retina. La mácula recibe un golpe directo de la luz y, por lo tanto, es vulnerable. Eso los hace particularmente importantes para la prevención de la DMRE porque la luteína y la zeaxantina actúan como gafas de sol, protegiendo la retina del daño por los rayos ultravioleta. Eso los hace particularmente importantes para la prevención de la DMRE.

La luteína y la zeaxantina a menudo se encuentran juntas en los alimentos. Abundan en las bayas, el brócoli, la papaya, los duraznos, los mangos y las verduras de hoja verde (como la acelga y la espinaca).

6. Ácidos grasos omega-3

Las grasas saludables del pescado pueden ser tan beneficiosas para los ojos como para el corazón. Según investigaciones (en inglés), el consumo de ácidos grasos omega-3 por medio de los alimentos o los suplementos puede aliviar los síntomas de la enfermedad del ojo seco, que ocurre cuando el ojo no produce suficientes lágrimas para lubricarlo. Esto produce síntomas como ardor, escozor y una sensación arenosa. Algunos estudios también demuestran que las personas que consumen mayores cantidades de omega-3 mediante la dieta pueden tener un menor riesgo de padecer DMRE. Los pescados grasos, como el salmón, la caballa y las sardinas, son las principales fuentes de estas grasas saludables. Algunas fuentes vegetales son la linaza, las nueces y las semillas de chía, además del aceite de linaza, soya y canola.

Healthy Food



WINTER RAINBOW PANZANELLA

YIELDS: 4 servings / PREP TIME: 10 mins / TOTAL TIME: 25 mins

INGREDIENTS

4 tazas / 100 g de col rizada rallada y hojas de colinabo (o cualquier verde de invierno abundante)

1 cucharada. aceite de oliva prensado en frío

1 cucharada. jugo de limón recién exprimido

un par de pizcas de sal marina

Variedad de verduras de invierno aptas para asar. Elegí:

- batata
- remolachas doradas y rojas
- colinabo
- chirivía
- coles de bruselas— golden & red beets
- kohlrabi
- parsnip
- Brussels sprouts

DIRECTIONS

1. Precaliente el horno a 400°F/200°C.

2. Frote bien las verduras, córtelas en trozos de tamaño similar (no es necesario pelarlos!) y colóquelos en una bandeja para hornear con unas gotas de aceite de coco o ghee. Coloque en el horno y cuando el aceite se haya derretido, retire la bandeja del horno, revuelva para cubrir las verduras y regrese a la rejilla del medio. Hornee durante 25-35 minutos, dependiendo del tamaño de sus verduras. Retire del horno, sazone con sal y pimienta, y un chorrito de aceite de oliva.

3. Mientras se asan las verduras, prepare la col rizada y/u otras verduras. Lavar y secar bien y cortar en trozos pequeños. Colocar en un bol grande y aliñar con aceite de oliva, jugo de limón y sal marina. Masajee vigorosamente el aceite y el jugo en las verduras durante dos minutos completos hasta que estén tiernas y de color verde oscuro. Sazone al gusto.

4. Para armar la ensalada, cubra las verduras con las verduras asadas, agregue tantas zanahorias en escabeche como desee, rocíe el aderezo y revuelva. Cubra con picatostes de ajo y sirva.

GRANDES DE LA CIENCIA

Barbara McClintock



- Nace: June 16, 1902, Connecticut, USA
- Muere: September 2, 1992, Huntington, New York

Demostró el fenómeno del cruce cromosómico, que aumenta la variación genética en las especies. También descubrió la transposición (genes que se mueven dentro de los cromosomas), a menudo descritos como genes saltadores, y demostró que los genes son responsables de activar o desactivar los rasgos físicos de un organismo.

Su descubrimiento de la transposición fue rechazado durante años por otros científicos, pero finalmente se dieron cuenta de que tenía razón todo el tiempo. A los 81 años, recibió el Premio Nobel de Fisiología o Medicina.

Aunque abandonó su vida de solitaria cuando comenzó la universidad, McClintock nunca hizo amigos cercanos. Se consideraba a sí misma como un espíritu libre; acercarse demasiado a alguien podría haberle robado algo de esa preciosa libertad. Disfrutaba de su privacidad. No se casó y no tuvo hijos.

CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de los 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