



FUNDACIÓN
TRIPLE-S

Un recetario que te nutre física y emocionalmente.

Alimenta
tu cuerpo
Alimenta
tu alma





*Alimenta
tu cuerpo
Alimenta
tu alma*

Un recetario que te nutre física y emocionalmente.

© 2020 Fundación Triple-S

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida de ninguna manera sin el consentimiento previo de Fundación Triple-S.

Conceptualizado, diseñado y producido por RosadoToledo&
rtand.com

Fotografía:

Steph Segarra

Kenneth Rexach

Getty Images

Edición:

Pablo Torres



INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Los consejos y “recetas” de bienestar contenidos en este libro se basan en buenas prácticas generalmente aceptadas. Sin embargo, estos no consideran ni son necesariamente aplicables a las condiciones de salud de cada persona en particular, por lo que pudieran no ser apropiados para ti. Recomendamos que consultes con tu profesional de salud antes de adoptar o acoger las sugerencias o actividades aquí mencionadas.

La mayoría de las recetas de este libro cuentan con reclamos nutricionales endosados por el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico. No obstante, si tienes restricciones dietéticas, haz las modificaciones necesarias a estas u otras recetas del libro. En caso de duda o para un plan de alimentación individualizado, consulta con tu Profesional de Nutrición y Dietética. Llama al Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico al 787-782-1620 para encontrar uno cerca de ti.

Alimenta
tu cuerpo
Alimenta
tu alma.

Un recetario que te nutre física y emocionalmente.

CONTENIDO

PRÓLOGO 1 ··· COLABORADORES 7



Las recetas identificadas con este símbolo cuentan con reclamos nutricionales endosados por el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.

MAÑANA 11

Enciende tu día con música / 13
Yogur con granola y frutas caramelizadas / 15
Tostada de calabacín con ricota y pesto / 18
Prueba un poco de yoga / 20
Waffles de calabaza / 24
Ponlo en una balanza / 26
Tostada de tomate con salsa de almendras / 28
Alimenta tu pasión y persistencia / 30
Latkes de batata con salsa gribiche
y hojas de huerto / 31

Hash de viandas y longaniza de pollo / 34
Baila con tu media naranja / 35
Frittata de vegetales rostizados / 37
Auméntale el ritmo a tu vida / 39
Guineos asados con queso del país / 41
Aliméntate de altruismo / 43
Polvorones de aceite de oliva / 45
Prepara un huerto casero / 47
Tortilla de calabaza / 49
Ponle orden a tus finanzas / 51





TARDE 53

Separa tiempo para conectarte con los tuyos / 55
Tostada con escalivada de vegetales asados / 57
Tomates y pepinos marinados / 60
Crema de batata y zanahoria / 61
Ensalada de fideos / 64
Balancea tu trabajo y vida personal / 66
Rollitos de lechuga con picadillo de vegetales / 68
Bolitas de yuca / 69
Saborea más de tu país / 71
Tostones de guineo verde con puré de gandules / 73

Tómate unas vacaciones / 75
Ensalada multicolor con aderezo de papaya / 77
“Gratin” de coliflor con sofrito de cúrcuma / 80
Pon toda tu atención / 82
Pollito y fufú / 84
Toma una pausa y respira / 86
Ensalada de chayote y mangó / 88
Absorbe la sabiduría de los adultos mayores / 90
Escabeche de setas / 92
Devora un buen libro / 93

NOCHE 95

Guiso de pescado con habichuelas
blancas y bolitas de arroz jazmín / 98
Cocina más en casa / 100
Tartare de salmón / 102
Camarones y harina / 103
Cultiva una conversación en la mesa / 105
Yautía lila con tomate y chimichurri / 108
Júntate con el vecindario / 110
Churrasco y romana a la parrilla con vinagreta
de gorgonzola / 112

Incorpora juegos en la mesa / 114
Chuleta de cerdo con ceviche
de papaya verde / 116
Lléname de nuevos conocimientos / 117
Cheesecake de coco y piña / 119
Reduce el estrés meditando / 122
Tarta de chocolate picante y china / 123
Deja tu cuerpo reposar / 125

PRÓLOGO



*Hablar de salud es también
hablar de amor*

ANA TERESA TORO

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social,
y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Definición de la Organización Mundial de la Salud

No es casualidad que un libro acerca de la multiplicidad de aspectos que inciden en la salud de un ser humano se publique en tiempos de pandemia. Sobre todo porque se trata de un momento en que la conversación global en torno a la salud se ha expandido como nunca antes en la historia reciente. Generaciones enteras analizarán en el futuro cómo el planeta entero tuvo que detenerse y reflexionar en profundidad acerca del rol de la salud en la historia de la humanidad, y en el día a día de cada ciudadano. Estas son palabras mayores, pero en la coyuntura actual, no hay riesgo de exageración.

Alrededor del mundo se revisan las políticas públicas en torno al manejo de la salud y en el seno del hogar, los ciudadanos han tenido la oportunidad de repensar su acercamiento individual a su salud y la de sus seres queridos. Del mismo modo, hemos comenzado como sociedad una reflexión colectiva en torno a nuestros estilos de vida y modelos de convivencia. Sin lugar a dudas, no existe un renglón en el quehacer humano que no se haya visto impactado por esta situación.



10:43



• 1:30



Una conclusión natural de esta experiencia ha sido el entendimiento de que son múltiples y diversos los factores que inciden en la salud de la sociedad en general. El bienestar mental, social y físico de un ser humano, así como las condiciones salubristas de su comunidad, son aspectos fundamentales en las posibilidades que tenga una persona de superar una crisis de salud grande o pequeña. Es decir, hablar de salud no se trata únicamente de hablar de cuerpos y padecimientos. Hablar de salud es también hablar de amor. ¿Suena extraño? No se preocupe, llegaremos ahí, al epicentro, al corazón del asunto.

No se trata de idealizar las nociones de bienestar, se trata de pensar la salud como un estado de balance en el que todos los aspectos de la vida de una persona son tomados en cuenta para nutrir su experiencia de vida y, como resultado natural, su salud. La sanidad no es meramente una ausencia de enfermedad, sino un espacio en el que coexisten las condiciones que propician el sentirse bien. La interacción social, el ejercicio, la salud mental, el sentido de pertenencia y comunidad, la sana alimentación, el cuidado y la protección del medioambiente, el acceso a servicios esenciales, el cultivar una vida espiritual y emocional y el cuidado preventivo son los elementos principales que una mirada integral a la salud toma en cuenta. Si la lista suena abrumadora y expansiva, es porque lo es. Así de amplio es el concepto óptimo de salud. A su vez, nada de esto es alcanzable si no se pasa por el filtro del amor. ¿De qué amor hablo? Amor a la vida, al planeta, a la tierra, a la comunidad, a la humanidad. Amor al prójimo y a uno mismo.

A través de un documental corto y de su campaña "Alimenta tu cuerpo, Alimenta tu alma", Fundación Triple-S ha decidido apostarle de frente y con entusiasmo a esta mirada expansiva del concepto salud. La respuesta tanto del público como de las personas que participaron en la campaña fue extraordinaria. Se alcanzó una conexión real con el público al abordar estos temas y quedó sobre la mesa la necesidad de crear nuevas herramientas que permitan a la ciudadanía guiar su día a día en esta dirección. Por ello, y en el espíritu de continuar aportando al desarrollo de esta mirada a la salud, nace esta publicación. En sus páginas el público podrá encontrar ideas, reflexiones, así como una larga lista de recetas accesibles y fáciles de preparar, para comenzar a cultivar en casa esta filosofía.

Una amplia y curada selección de fotografías que documentan una serie de recetas deliciosas y nutritivas y que, a su vez, acompañan una compilación de los consejos más valiosos para nutrir el alma —que se fueron acumulando en la creación de esta campaña— conforman el corazón de esta publicación. Convertirse en uno de esos libros a los que siempre se puede volver a la hora de buscar inspiración en la cocina y en la vida diaria, es una de las metas de esta pieza. Por ello, expertos en artes culinarias como Xavier Pacheco (chef de Bacoa), Francis Guzmán (chef de Vianda), Paxe Caraballo (chef de Jungle BaoBao y colaborador de World Central Kitchen) y Gabriel Hernández (chef de Verde Mesa) comparten en el libro algunas de las recetas que llevan más cercanas al corazón. A su vez, la licenciada en nutrición y dietética Carla de la Torre, la popular bloguera experta en postres Dev Amadeo y la Dra. Leslie Vega, quien promueve una dieta a base de plantas, comparten sus conocimientos a lo largo de estas páginas. A este grupo de amantes del bienestar se incorpora la Dra. Sonia Cepeda, directora del Programa Graduado en Consejería Psicológica de la Universidad Albizu, quien comparte en la publicación consejos indispensables para el mantenimiento de una óptima salud mental, así como para el manejo de las crisis y dificultades que cada día y situación nos presentan. Finalmente, el libro se nutre de la colaboración de la instructora de yoga y creadora de PR Loves Yoga, Nayda Fernández.

El libro toma la estructura del día —mañana, tarde y noche— para presentarle al lector la variedad de recetas, así como una serie de rutinas de ejercicios, de meditación y de manejo del estrés que pueden aplicarse a lo largo del día y ayudar a la búsqueda de ese balance entre cuerpo y alma que conduce a una salud integral.

El estímulo a la agricultura local a través del uso de productos cultivados en la isla es otro aspecto fundamental dentro de la propuesta. Y es así pues a través del libro se busca enfatizar en la noción de que un país que le apuesta a su agricultura, inevitablemente, está invirtiendo en su salud y en su bienestar. El fortalecimiento de las relaciones interpersonales en sintonía con el sentido de comunidad es otro punto de foco importante en la publicación, pues bien es sabido que pocas cosas alimentan el alma tanto como los afectos.

Hoy más que nunca la historia nos invita y, prácticamente, nos suplica que prestemos más atención a la salud del individuo y del colectivo. Como sociedad hemos aprendido que el bienestar de un ciudadano está íntimamente ligado al bienestar de su entorno y de su comunidad. Nos cuidamos como un acto de amor por el prójimo y en esos valores radica el alma de este libro. Alimentar nuestros cuerpos y alimentar nuestra alma es un acto revolucionario de amor propio y por ello mismo es un acto de amor a la humanidad.



COLABORADORES



Francis Guzmán

Chef del restaurante Vianda en Santurce. En el 2019, Vianda fue seleccionado entre los mejores restaurantes nuevos de todo Estados Unidos por la Fundación James Beard.



Xavier Pacheco

Chef del restaurante Bacoa en Juncos y de Taquería Los Guapos en Cupey. Pacheco fue uno de los pioneros en promover el resurgir del producto local en la gastronomía puertorriqueña moderna.



Paxx Caraballo Moll

Chef del restaurante Jungle BaoBao en Santurce. En el 2019, él fue escogido entre los “Best New Chefs” de todo Estados Unidos por la revista “Food & Wine”.



Gabriel Hernández

Chef del restaurante Verde Mesa en el Viejo San Juan. En el 2018, fue nominado por la Fundación James Beard entre los mejores chefs de todo Estados Unidos.



Dev Amadeo

Bloguera apasionada de la comida y fotógrafa. Su cuenta de Instagram @devamadeo y su blog en devamadeo.com contienen muchas recetas, ideas de cocina y lecciones de vida.



Leslie Y. Vega, MD

Doctora en medicina, trofóloga y especialista en comida vegana. La doctora Vega comparte sus recetas y consejos de salud a través de la cuenta @quemamey en Instagram.



Carla de la Torre, M.Ex.Sc., RD, CSSD, LND

Fisióloga del ejercicio y licenciada en nutrición y dietética. En el 2020, recibió el premio de Dietista Sobresaliente por la Academia de Nutrición y Dietética. De la Torre comparte sus conocimientos en carlaminutricionista.com y en las redes sociales como @carlaminutricionista.



Sonia Cepeda, Ph.D.

Doctora en Psicología con especialidad en Consejería Psicológica y catedrática asociada en la Universidad Albizu. Entre sus áreas de estudio está el “mindfulness” y la regulación emocional.



Nayda Fernández

Coach de salud integral e instructora de yoga certificada en manejo de estrés y yoga para cáncer. También es Fundadora de Puerto Rico Loves Yoga & Wellness y creadora de la escuela virtual transformateonyoga.com.





mañana na

“Lo mejor que existe es un día detrás de otro”, dice un viejo refrán.
Mira cada día que empieza como una nueva oportunidad.
Desayuna bien y prepara tu mente para enfrentar los retos y experiencias de hoy.



A person is sitting on a bed, holding a smartphone in their right hand. They are wearing a dark blue long-sleeved shirt and red and black patterned sneakers. The background is a blurred bedroom with a white pillow and a wooden nightstand. The text 'ENCIENDE Tu Día con Música' is overlaid in the center in a white, stylized font. 'ENCIENDE' is in a bold, sans-serif font, while 'Tu Día' and 'con Música' are in a cursive script.

ENCIENDE
Tu Día
con Música

UN POCO DE MÚSICA PUEDE AYUDAR A QUE COMENCEMOS CADA DÍA CON EL PIE DERECHO.

La alarma del teléfono, las bocinas de los carros en el tapón: nuestra rutina no siempre empieza con los sonidos más bonitos. Pero no hay por qué enfocarse en lo negativo para iniciar nuestro día. Un poco de música puede ayudar a que comencemos cada día con el pie derecho.

Numerosos estudios han encontrado que, cuando escuchamos música que nos gusta, nuestro cerebro libera una sustancia llamada dopamina que nos hace sentir alegres. También se ha encontrado que escuchar música reduce los niveles de una hormona llamada cortisol, lo que ayuda a bajar el estrés. Y si haces ejercicios en la mañana (o a la hora que sea), la música puede ayudar a que tu rutina sea más llevadera y productiva.

Escuchar música no tiene que limitarse a la mañana; es bueno a cualquier hora del día. Úsala cuando necesites relajarte, concentrarte, ser más creativo. La música puede ser tu mejor aliada en más situaciones de las que te imaginas.

Con todas las aplicaciones de música que tenemos hoy día en nuestros teléfonos, puedes encontrar colecciones de canciones o “playlists” para cada ocasión y hasta para cómo te sientes. Hay unas para alegrarte el día si te sientes triste, otras para ayudarte a meditar, otras para ayudarte a ejercitarte, y más. También puedes compartir “playlists” con tu familia y amigos; la música es un lenguaje universal que nos conecta a todos.

A veces para alimentar el alma, lo único que tienes que hacer es subir un poco el volumen.

Yogur con Granola

Y FRUTAS CARAMELIZADAS



Chef Xavier Pacheco

Esta merienda es una opción saludable a cualquier hora. Aunque se usa ron para caramelizar las frutas, todo el alcohol que contiene se evapora durante el proceso de cocción. Es como cuando usamos vino en la cocina; solo queremos impartir su sabor sin añadir alcohol. Y aunque te parezca un poco extraño, el recaó que lleva el caramelo de las frutas le da un toque criollo que lleva este plato sencillo a otro nivel.

INGREDIENTES

2 porciones

- 1 taza de yogur fresco
- ½ taza de mangó de temporada, picado
- ½ taza de piña del país, picada
- 1 cda. de miel del país
- ½ taza de tu granola favorita
- ½ taza de ron puertorriqueño añejo
- ½ palito de canela
- 1 hoja de recaó finamente picada
- 1 lima
- 1 china

PROCEDIMIENTO

Calienta la miel en una cacerola junto al pedazo de canela. Añade el ron y cocina aproximadamente 2-3 minutos para evaporar el alcohol. Añade las frutas y cocina hasta que se reduzcan y estén cubiertas del caramelo. Añade 1 cucharadita de agua si es necesario para que el caramelo no se ponga tan espeso. Termina con el recaó y deja reposar unos minutos.

Sirve yogur en un plato hondo y añade ralladura de lima y china a gusto. Adereza con las frutas caramelizadas y termina con granola.





Tostada de Calabacín

CON RICOTA Y PESTO



Chef Francis Guzmán

INGREDIENTES

4 porciones

2 calabacines (zucchini) grandes
2 tazas de queso ricota
1 taza de hojas de albahaca
½ taza de queso parmesano
2 cdas. de piñones ("pine nuts")
⅓ taza de aceite de oliva extra virgen
2 dientes de ajo finamente picados
2 rebanadas de pan "sourdough"
u otro que prefieras
1 cda. de aceite vegetal
⅛ cdta. de sal, o a gusto*
Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Para la mezcla de ricota:

Corta uno de los zucchinis en cuadritos pequeños y sofríe en un sartén bien caliente con aceite vegetal. Sazona con sal y pimienta y déjalo a un lado para enfriar. Mezcla el queso ricota con el zucchini y una cucharada del queso parmesano rallado.

Para el pesto:

En un procesador de alimentos, pon los piñones, el ajo, la albahaca y el resto del queso parmesano. Mezcla bien. Mientras mezclas, échale por la apertura del envase el aceite extra virgen poco a poco hasta que el pesto esté bien emulsionado, que no se vea separado. Sazona con sal a gusto.

Para decorar la tostada:

Corta el otro zucchini en rodajas finas con un cuchillo o una mandolina. Sazona el zucchini con aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

Para montar todo:

Tuesta las rebanadas de pan en un horno a 350 °F por 5 minutos o hasta que esté tostado como te gusta. Unta la mezcla de ricota encima de la tostada y el pesto encima del queso. Pon las rebanadas de zucchini encima del pesto y listo.

“Yoga”

Nayda Fernández

es una palabra en sánscrito que significa unión. El yoga ha ganado mucha popularidad por sus beneficios a la salud.

Cuando la mayoría de la gente escucha la palabra yoga, por lo general piensan en posturas de yoga, llamadas “asanas”. Pero si bien es cierto que las posturas nos ayudan a desarrollar balance, fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad, la parte esencial del yoga es lograr que la mente descanse al unirse con el cuerpo a través de la respiración.

La meta del yoga es la meditación. De hecho, la secuencia de posturas de yoga es un método que se conoce como meditación activa porque utiliza el movimiento y la respiración para que la mente descanse.

Según se ha popularizado el yoga, igualmente han surgido diferentes estilos. Lo más recomendable es comenzar la práctica de la mano de un instructor de yoga para que pueda guiarte según tus necesidades. Con la ayuda correcta, encontrarás las posturas de yoga ideales para ti.

Aquí compartimos algunas de las posturas más comunes y sus beneficios, recordando que uno de los aspectos más importantes es escuchar tu cuerpo. Hay muchísimos beneficios de esta práctica que te ayudan a empoderarte de tu salud, desde los aspectos emocionales de manejo de estrés, hasta los físicos como la prevención del envejecimiento prematuro. Lo único que necesitas para comenzar es una buena actitud y practicar consistentemente al menos 15 minutos diarios. ¡Anímate!



*Prueba
un poco de
Yoga*

INHALA
Y EXHALA
PAUSADAMENTE
5 VECES MIENTRAS
SOSTIENES CADA
POSTURA.



POSTURA DE ÁRBOL (*Vrikshasana*)

Esta postura trae balance al cuerpo. Energiza.
Fortalece y estabiliza las piernas.

POSTURA DE GUERRERO (*Virabhadrasana*)

Fortalece las piernas, la espalda y la parte superior del cuerpo. Mejora el alineamiento de los hombros, la pelvis y cadera. También desarrolla conciencia de observador y ayuda a centralizar la mente. La rodilla de al frente debe estar doblada a 90 grados. Eleva el pecho mirando hacia la mano que está al mismo lado de la rodilla doblada.





POSTURA DE MONTAÑA (*Tadasana*)

Postura en la que se permanece firme como montaña. Ayuda a crear consciencia de la postura correcta, desarrolla balance en ambas piernas y mejora el alineamiento del cuerpo.



POSTURA DE NIÑO (*Balasana*)

Es conocida como una postura de descanso y de conexión con la sabiduría interior. Consiste en una inclinación hacia al frente que ayuda a calmar el sistema nervioso. Es apropiada para descansar si sientes fatiga en algún momento de tu práctica. También puedes variarla llevando las manos hacia atrás.





Waffles de Calabaza



Dra. Leslie Vega

INGREDIENTES

3 porciones

- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 taza de calabaza fresca picada en cubos (o puré de calabaza)
- 1 ½ taza de leche vegetal sin endulzar (como de almendras, coco o soya)
- 1 cdta. de canela en polvo
- ⅛ cdta. de pimienta de Jamaica (“allspice”)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cda. de azúcar de dátiles, turbinado, de coco, stevia o cualquier otro endulzante, o a gusto*
- 1 cdta. de sirope de maple (“maple syrup”), o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Si usas calabaza fresca, hiévela hasta que ablande. Retírala del agua y májala. Si usas puré de calabaza enlatado, ya está listo para mezclar. Agrega el resto de los ingredientes a la calabaza y mezcla bien.

Vierte un poco de mezcla sobre una “wafflera” y dora por ambos lados. Si no tienes “wafflera”, puedes usar esta misma mezcla para hacer “pancakes” en un sartén. Sirve con sirope de maple.

Hacer un cambio en tu estilo de vida implica hacer ciertas concesiones y sacrificios. Por ejemplo, dejar de comer los alimentos que te gustan y a los que estás acostumbrado requiere un esfuerzo mental, de energías y compromiso que te puede hacer dudar acerca de si hacer el cambio, o ni siquiera intentarlo. El mismo dilema puede ocurrir a la hora de cocinar. Aunque pueda parecerse complicado, sabemos que a la larga puede ser más saludable y hasta más económico.

El ejercicio también puede presentarte una disyuntiva similar. A todos nos da pereza de vez en cuando. Es normal. Pero cada vez que optes por no realizar una actividad física, piensa en las posibles consecuencias de llevar una vida sedentaria. Recuerda que el ejercicio no solo es correr, caminar o ir al gimnasio. Hay muchas actividades físicas divertidas que también son excelentes ejercicios. Quizás todavía no has encontrado una que te encante y por eso no te sientes tan motivado a moverte más.

la CLAVE ESTÁ EN PONERLO TODO EN UNA BALANZA

Ante estas decisiones sobre nuestro estilo de vida, la clave está en ponerlo todo en una balanza, en considerar los beneficios y posibles daños a causa de tus acciones. Este proceso puede ayudarte a tomar la mejor decisión, a aumentar tu motivación y a sentirte más seguro de lo que elijas.

Un buen ejercicio mental es hacer una lista de lo bueno y lo malo de los hábitos en tu estilo de vida. Luego piensa en las diferentes consecuencias que traería cambiar esos hábitos, o no cambiarlos. Aquí algunas preguntas que puedes hacerte para guiar tu reflexión.

-
- *Si no haces ningún cambio y sigues haciendo lo que estás haciendo, ¿qué pasará a largo plazo?*
 - *¿Qué obstáculos identificas que puedas encontrar? ¿Cómo puedes lidiar con ellos?*
 - *¿Qué beneficios directos obtendrás? ¿Cómo afectará este cambio a personas importantes para ti?*

Considerando todos estos puntos, ¿qué decisión vas a tomar?

Carla de la Torre



PONLO en una
Balanza



Tostada de Tomate

CON SALSA DE ALMENDRAS



Chef Gabriel Hernández

INGREDIENTES

4 porciones _____

Para la tostada:

4 lascas de pan "sourdough" (puede sustituirse con el pan que tengas disponible)

1 cda. de aceite de oliva

Para la salsa de almendras:

1 taza de almendras

3 tazas de agua

1 cda. de sal marina

¼ cda. de pimienta negra

Para los tomates:

2 tazas de tomates de cerezas ("cherry tomatoes") cortados por la mitad

2 cdas. de aceite de oliva

1 ralladura de un limón (reserva su jugo para otro uso)

1 pizca de pimienta

1 cda. de sal marina

PROCEDIMIENTO

Para la tostada:

Unta el aceite de oliva en el pan y tuéstalo en un sartén caliente o parrilla. Debe quedar tostado con marcas oscuras en los bordes, pero no quemado.

Para la salsa de almendras:

Remoja las almendras por media hora. Luego escúrrelas y échales agua caliente hasta cubrir las. Déjalas reposar por 5 minutos. Escurre el agua y aprieta cada almendra para retirar la piel. Vierte las almendras en una licuadora con las 3 tazas de agua. Licúa por 1 minuto. Utiliza un colador de malla fina para poder extraer la leche de las almendras. Exprime bien.

Echa la leche en una cacerola con la sal y pimienta y ponla a hervir. Luego reduce a fuego medio (burbujeo lento) por 15 minutos. Revuelve cada 5 minutos con un batidor de mano. Dejar enfriar.

Para los tomates:

En un recipiente redondo coloca los tomates, la ralladura de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla suave y uniformemente. Ajusta la sal de ser necesario.

Para servir:

En una tostada de pan, unta una cucharada de la salsa de almendras y coloca una porción de los tomates. Te sugerimos servir en un plato plano con una taza de sopa por el lado para una comida liviana.

Tenemos mucha literatura científica que apoya que la determinación, o el “tener agallas”, es un ingrediente esencial para el éxito. La determinación incluye cualidades como el valor, la perseverancia, la resiliencia, las aspiraciones y el autocontrol. Todos son necesarios para ayudarnos a realizar metas a largo plazo, sin guiarnos por las expectativas sociales, las recompensas o el reconocimiento en el proceso.

Comienza por identificar cuáles ingredientes ya tienes a tu disposición en tu alacena interior. Por ejemplo, si te consideras una persona trabajadora, ya tienes ese ingrediente necesario. Pero si dejas las cosas para última hora y no eres persistente, pues es un ingrediente que te falta. ¿Tienes a terminar lo que empiezas, o dejas las cosas a mitad?

Haz una reflexión sobre los ingredientes que tienes y los que te faltan. Escríbelos en una libreta. Evalúate honestamente, sin juzgarte o “castigarte” por no tener alguno. Lo que queremos saber es cuál ingrediente nos falta para ir en busca de él. Reconoce también que somos seres sociales y que hay condiciones sobre las cuales en ocasiones no tenemos control, y que pueden afectar adversamente nuestro logro de metas.

Si te falta alguno de estos ingredientes, puedes alimentar tu pasión y persistencia con estas recomendaciones:

- Persigue tus intereses. Prueba con varias cosas hasta que encuentres algo que te fascine.
- Mantén expectativas realistas. Ten cuidado de no ponerte metas que, no importa la pasión y la perseverancia que tengas o desarrolles, no puedas cumplir.
- Practica constantemente. Crea un plan para ayudarte a ser consistente. Aun en momentos de dificultad mantente enfocado en el plan.
- Mejora un poco cada día. Dedícale tiempo a tu plan de mejoramiento. Busca continuamente desarrollar los ingredientes necesarios para tu bienestar.
- Conéctate a un propósito superior y con los valores que te definen como ser humano.
- Rodéate de gente valiente y persistente que te apoye en tu pasión.

Dra. Sonia Cepeda

A man with dark hair and a beard, wearing a black and white striped sweater with green cuffs and blue pants, is kneeling on a wooden floor in an art studio. He is focused on painting a large, colorful abstract piece on the floor. He holds a paintbrush in his right hand and a piece of white tape in his left. A roll of yellow tape is on the floor next to him. In the background, there is a large, colorful abstract painting on the wall and a wooden stool.

*Alimenta
Tu pasión y
Persistencia*

Latkes de Batata

CON SALSA GRIBICHE Y HOJAS DE HUERTO



Chef Gabriel Hernández

Cocinar no solo se trata de alimentar nuestro cuerpo. Es una experiencia que también abre las puertas de nuestra mente a otras culturas alrededor del mundo. Esta receta toma elementos de desayuno que son más familiares para nosotros – como los "pancakes" y el huevo – y le da un giro distinto inspirándose en la cocina de otras regiones pero usando nuestro producto local. Los latkes son un tipo de "pancake" salado muy popular en la cocina judía y la salsa gribiche es una salsa a base de huevo que viene de la cocina francesa.

INGREDIENTES

7 - 8 porciones

Hojas frescas de tu huerto o mercado favorito

Para los latkes:

- 1 ½ libras de batata blanca pelada
- 2 cdas. de harina de todo uso sin blanquear
- ¼ taza de cebolla cortada en cubitos
- ¼ taza de pimiento morrón cortado en cubitos
- ½ cdta. de pimentón ahumado
- ½ cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de sal
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de aceite vegetal

Para la salsa gribiche:

- 3 huevos hervidos duros enteros
- 1 huevo duro picado
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cda. de mostaza
- 2 oz. de perejil picadito
- ½ cdta. de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de harissa en polvo
(se puede sustituir por chile en polvo)
- 1 cdta. de sal marina

PROCEDIMIENTO

Para las hojas:

Lávalas, mézclalas y ponlas a secar sobre un papel toalla en lo que sirves.

Para los latkes:

Usando un pelador, remueve la cáscara de la batata y corta en pedazos medianos. En un procesador de alimentos usando el accesorio para guayar vegetales, procesa las batatas. Puedes hacerlo también con un guayo a mano.

En un envase redondo mezcla todos los ingredientes de los latkes. Pon un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Vierte un poco del aceite y la mantequilla en el centro. Coloca de 2-3 cucharadas de la mezcla y presiona contra el sartén para que tomen la forma de un "pancake". Repite lo mismo con el resto de la mezcla. Deberían quedar como "pancakes" de 3 pulgadas de diámetro y ½ pulgada de grosor.

Cocina 5 minutos por cada lado y deja enfriar en una bandeja con rejilla.

Para la salsa gribiche:

Combina todos los ingredientes en una licuadora excepto el aceite, el huevo picado y el perejil. Pon la licuadora a velocidad baja y añade el aceite poco a poco en un hilo fino hasta que todos los ingredientes se incorporen.

En un envase redondo coloca la salsa que acabas de procesar, el perejil y el huevo picado. Mezcla.

Para servir:

Coloca un latke en un plato plano y añade 2 cucharadas de la salsa gribiche encima. Termina con hojas de huerto en el tope.





Hash de Viandas

Chef Paxe Caraballo

Y LONGANIZA DE POLLO

Este plato es ideal para compartir en un “brunch” en familia. El hash tradicionalmente se hace con papas y carne de res, pero esta versión usa viandas y longaniza de pollo para una opción más local y saludable.

INGREDIENTES

4 - 5 porciones

¼ libra de malanga picada en cubitos
ya hervida
⅛ libra de batata amarilla picada
en cubitos ya hervida
⅛ libra de batata mameya picada
en cubitos ya hervida
1 longaniza de pollo desmoronada en pedacitos
½ cebolla amarilla picada en cubitos
1 pimiento cubanelle picadito y sin sus semillas
(también funciona otro pimiento dulce)
1 pimiento amarillo picado en cubitos
2 cdas. de cilantrillo
2 cdas. de recaó
¼ taza de col rizada (“kale”) picada
5 huevos
2 cdas. de aceite vegetal
1 cda. de mantequilla sin sal
¼ cdta. de sal, o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Calienta un sartén a fuego medio-alto y cocina la longaniza, rompiéndola con la cuchara para que los pedacitos queden de un tamaño uniforme. Luego de 3-5 minutos, retírala del sartén y déjala aparte. Usando el mismo sartén, añade el aceite vegetal y cocina la cebolla y los pimientos a fuego medio, con cuidado de que no se quemem. Añade las viandas y mezcla bien. Añade la longaniza cocida y el recaó. Cocina 2 minutos más. Retira del fuego y añade el “kale”.

En un sartén más pequeño a fuego medio, añade la mantequilla. Cuando se caliente, añade los huevos para freírlos a tu gusto. Sirve todo en un plato grande para compartir.

“El amor es bailar”,

dice una famosa canción de la banda mexicana Café Tacvba. En efecto, son muchas las cosas bonitas que el baile puede traer a nuestras vidas. Los beneficios de mover el esqueleto para la salud física y mental son innumerables. Aquí tienes varias razones por las que deberías bailar con tu media naranja o con tus amigos. O baila a solas en tu casa como si nadie estuviese mirando.

Es bueno para tu sistema cardiovascular

Bailar es un gran ejercicio aeróbico. Si bailas por un tiempo sostenido (15-45 minutos) a un paso en el que puedas mantener tu pulso elevado cómodamente, puedes obtener beneficios similares a los que te daría caminar, trotar o usar una bicicleta estacionaria. ¡Y es mucho más divertido! Lo que conduce a...

Es tu aliado para combatir el estrés

Sabemos que la vida es complicada y que es imposible vivir sin ningún tipo de estrés. Por eso es importante incluir en nuestra rutina diaria actividades que nos ayuden a “alejarnos de todo” aunque sea por un ratito. Bailar es perfecto para eso. Aprender y practicar un paso nuevo, por ejemplo, te ayuda a enfocar





la mente en una sola cosa a la vez y a olvidarte temporariamente de tus preocupaciones. Y como cualquier otro ejercicio aeróbico, bailar hace que tu cuerpo libere endorfinas, unas hormonas en tu cerebro que te ayudan a sentirte de buen humor.

Es entrenamiento para tu cerebro

Bailar ayuda a afinar varias destrezas que requieren la colaboración de nuestra mente y nuestro físico. Por ejemplo, mejora nuestro balance y coordinación. Y cualquiera que haya tenido que aprenderse una coreografía de rabo a cabo sabe que también es excelente ejercicio para afilar nuestra memoria.

Es una gran experiencia social

Lo mejor de bailar es que es una experiencia que puedes compartir con tus seres queridos. Incluso puede ayudarte a lograr una conexión más profunda y divertida con tu pareja. Salir a bailar también es la mejor excusa para compartir con tus amigos o para hacer nuevas amistades. Nada es mejor que alimentar el alma juntos.

Frittata de Vegetales

ROSTIZADOS

Chef Francis Guzmán

Esta receta es bien flexible. Puedes sustituir con otros vegetales que te gusten, como tomate, calabaza, "kale", berenjena o zanahoria. ¡Usa tu creatividad! Este plato es un desayuno completo, lleno de nutrientes y mucho sabor.

INGREDIENTES

6 porciones

8 huevos

1 cebolla cortada en cubitos

1 zucchini cortado en cubitos

8 setas "baby bella"

4 ramos de acelga "swiss chard" con sus tallos cortados en cubitos y las hojas cortadas un poco más grandes

1 papa "yukon", cortada en cubitos

Hierbas frescas como perejil,

tomillo o romero

1 cda. de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Para los vegetales:

En una cacerola con agua a fuego lento cocina las papas hasta que estén suaves pero no desbaratadas. Retira del fuego y deja a un lado cuando estén cocidas. En un sartén a fuego medio con un poco de aceite, sofríe las cebollas hasta que cojan un poco de color y se ablanden (4-5 minutos). Deja a un lado las cebollas. En el mismo sartén a fuego más alto, saltea las setas hasta conseguir un buen color. Sazona con sal y pimienta. Déjalas a un lado. Ahora saltea el zucchini, sazonándolo a tu gusto. Por último, saltea los tallos del ("swiss chard") hasta que se ablanden. Añade las hojas y saltea por unos 30 segundos más. Deja a un lado.

Para la frittata:

En un "bowl" bate los huevos y añádele los vegetales y las hierbas. Ponlos en una cacerola o sartén que puedas meter al horno y que esté lubricada con aceite de oliva. Hornea a 275 °F como por 15 minutos o hasta que la frittata esté firme y el centro no se vea líquido.

Deja que enfríe unos 10 minutos y luego puedes picar en tajadas.





Aumentale
el Ritmo
a Tu Vida

La Organización Mundial de la Salud nos lo deja muy claro: “Por tu salud, muévete”. Con ese lema apoyado por muchas investigaciones, se evidencia el gran papel que la actividad física tiene en el mejoramiento y mantenimiento de la salud. No todo tiene que ser ejercicio, no todo tiene que ser extremo. Para la salud, toda actividad física cuenta.

Para que haya algo más rítmico en tu día a día, haz una lista con las actividades que puedes hacer para lograrlo, ya sea actividad física espontánea o planificada. Cualquiera de las aquí propuestas, como bailar, montar en bicicleta o caminar a buen ritmo, servirá para mejorar tu salud.

Actividad física planificada se refiere a la actividad física que se hace de manera específica y determinada como ir al gimnasio, correr bicicleta y salir a correr.

Actividad física espontánea se refiere al movimiento que se puede realizar durante el día a día como subir las escaleras, caminar para hacer alguna diligencia, pasar la escoba y lavar el carro.

Planifica las actividades de tu semana para que lleves una vida con más movimiento y salud.

¡Todo cuenta!

Carla de la Torre

LA ORGANIZACIÓN
MUNDIAL
DE LA SALUD
NOS LO DEJA
MUY CLARO:
“POR TU SALUD,
MUÉVETE”

Guineos Asados

CON QUESO DEL PAÍS



Chef Xavier Pacheco

El guineo siempre ha sido una fruta de desayuno por excelencia. Lleno de potasio y varias vitaminas, es una gran forma de comenzar el día. Esta receta, que también puede servir de postre, le da un giro especial al combinarlo con queso del país, que añade proteínas y crea una combinación irresistible de dulce y salado.

INGREDIENTES

2 porciones

2 guineos maduros y firmes picados a lo largo con su cáscara
¼ taza de queso fresco del país
Cilantro
1 cda. de gofio (también puedes usar dulce de ajonjolí rallado)
Aceite de oliva
½ cdta. de sal gruesa ("Kosher salt"),
o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Calienta un sartén a fuego medio y añade aceite. Dora el interior de los guineos (con la cáscara hacia arriba), aproximadamente 2-3 minutos. Voltéalos con el lado de la cáscara hacia abajo y déjalos cocinar 1 minuto más. Retira los guineos del fuego y colócalos en un plato. Añade queso fresco encima por el interior caramelizado. Adereza con aceite de oliva extra virgen y termina con hojas de cilantro, sal y toque de gofio.



A woman with short black hair, wearing a blue surgical face mask and a black t-shirt, is smiling and handing a bunch of green leafy vegetables to a person whose arm and red sleeve are visible in the foreground. The woman is also wearing a brown apron with white polka dots and has sunglasses perched on her head. The background shows a blurred outdoor setting with green foliage and a building.

ALIMENTATIE
de Altruismos

El altruismo es la tendencia que tenemos de velar por el bien de otras personas de forma desinteresada, aun cuando pueda ir en contra de nuestro interés propio.

Desde que nacemos, los seres humanos tenemos todos los ingredientes necesarios para ser buenos, para tener conexiones sociales basadas en altruismo. Es como si fuera un superpoder.

Sin embargo, alrededor de nosotros hay toda una serie de experiencias, sociales y personales, que pueden alejarnos del altruismo y realzar el individualismo, la desconexión social y la violencia. La buena noticia es que si conscientemente practicamos algunas estrategias, podemos aumentar, fortalecer y desarrollar nuestra capacidad innata de conexión y compasión:

- Toma la decisión consciente de fortalecer la conexión compasiva y tu altruismo.
- Escribe tus razones personales y valores que te llevan a ser altruista y solidario. Además, incluye en ese escrito cuáles son tus talentos naturales que te pueden ayudar a ser más altruista.
- Identifica diariamente las acciones que realizas, ya sean pequeñas o grandes, de conexión y compasión. Si tienes dificultad, puedes preguntarle a alguien cercano para que te ayude a ver todas las cosas que haces sin darte cuenta.

- Inicia tu práctica de altruismo y conexión compasiva: planifica una acción diaria que se convierta en parte de tu rutina natural.
- Incluye actividades de acción social y comunitaria. Intégrate a una causa o grupo de activismo.
- Reflexiona diariamente sobre las personas que han practicado el altruismo contigo durante el día, o en algún momento de tu vida en el que hayas estado en necesidad.
- Amplía tus actos de solidaridad a personas o grupos diferentes a ti. Usualmente se nos hace más sencillo practicar solidaridad con gente que amamos, conocemos y son parecidas a nosotras. Pero promover el altruismo a su máxima expresión incluye recordar que todos somos seres humanos y que estamos compartiendo nuestra experiencia humana más allá de diferencias políticas, económicas, sociales, de raza, de orientación sexual o de identidad de género.
- Al igual que con cualquier receta, mientras más la practiquemos la iremos perfeccionando añadiéndole nuestro toque personal y reconociendo lo que nos funciona mejor.

Dra. Sonia Cepeda

Polvorones

DE ACEITE DE OLIVA



Dev Amadeo

¡Estos polvorones se hacen en un dos por tres! Tradicionalmente se hacen con manteca pero el aceite de oliva es una sustitución mucho más saludable y deliciosa. Puedes añadir un poco de ralladura de limón para un toque frutal.

INGREDIENTES

Hace 12 polvorones

1 ½ taza de harina de todo uso,
preferiblemente sin blanquear
5 cdas. de azúcar natural
½ cdta. de sal de mar
½ taza de aceite de oliva
3 cdas. de agua fría
1 cdta. de azúcar de confección
para espolvorear, o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 350 °F. Prepara una bandeja de horno con papel de cera o con un tapete (“mat”) de silicona. En un recipiente grande combina la harina, el azúcar y la sal usando un batidor de mano. Añade el aceite y el agua y con una espátula de silicona o cuchara de madera mezcla hasta que todos los ingredientes se vean incorporados y bien hidratados con el aceite. No sobremezcles.

Usando tus manos forma una bolita de pulgada y media y amásala hasta que la textura se vea uniforme. Presiónala muy levemente por un lado para formar la media barriguita típica de los polvorones. Coloca en la bandeja con el lado presionado hacia abajo y termina de darle la forma redonda a la parte de arriba. Repite con el resto de la masa.

Hornea de 30-35 minutos, hasta que estén duros y hayan adquirido un color amarillo dorado. Retira del horno y déjalos enfriar por completo en la bandeja. Si se tratan de mover antes de que se enfríen por completo se pueden romper.

Espolvorea con azúcar de confección cuando hayan pasado alrededor de 5 minutos. Déjalos terminar de enfriar por completo en la bandeja.



A close-up photograph of a hand holding several fresh vegetables, including two bright orange carrots and two purple beets, against a dark, blurred background. The vegetables are still attached to their roots and have some soil on them. The lighting is soft, highlighting the textures of the produce.

PREPARA
UN HUERTO
CASERO

Si alguna vez has escuchado sobre la importancia de comer alimentos frescos y locales, te vamos a decir uno de los mejores lugares para conseguir este tipo de producto: ¡tu casa! Comenzar un huerto casero para sembrar tus propios vegetales y hierbas suena como un proyecto complicado. Pero no tiene que serlo, y los beneficios que te dará hacen que valga la pena el esfuerzo.

Para empezar, cultivar tus propios vegetales y hierbas te inspirará a usarlos en la cocina y, por ende, a comer de forma más nutritiva. Darle atención a tu huerto también ocupará tu mente, llenará tu alma. Nada es más lindo y gratificante que ver cómo todo va creciendo gracias a las condiciones óptimas que has creado. También puedes convertir el huerto en una actividad familiar que involucre a todos en casa, pues ayuda a desarrollar responsabilidad, perseverancia y paciencia. Además, la labor se hará más fácil y todos podrán compartir una gran experiencia.

Aquí te compartimos algunos consejos para inspirarte a comenzar tu propio huerto.

Escoge un lugar adecuado

Encuentra el mejor lugar en tu casa para sembrar. Muchos vegetales crecen mejor en un ambiente soleado y en terreno húmedo y con buen drenaje. Recuerda que no necesitas patio para tener un huerto. También puedes sembrar en tiestos o jardineras. Otra opción es crear un huerto comunal con tus vecinos en un espacio compartido. Asegúrate de que el ambiente que escojas sea lo más estable y consistente posible. No tengas miedo de preguntar en tu vivero o tienda de plantas favorita que te den algunos consejos según las condiciones de tu casa. Ellos están llenos de información valiosa y pueden sugerirte las mejores plantas para empezar. Lo que nos lleva a...

NADA ES MÁS LINDO
Y GRATIFICANTE QUE
VER CÓMO TODO VA
CRECIENDO GRACIAS
A LAS CONDICIONES
ÓPTIMAS QUE HAS
CREADO.

Comienza poco a poco

No tienes que comenzar sembrando de todo a la vez. Te sugerimos que empieces con 1 o 2 vegetales o hierbas que sean fáciles de mantener. A medida que adquieras experiencia podrás añadir más variedad con facilidad. Escoge plantas cuyos frutos vayas a consumir en tu cocina para que no se pierdan. O sea, si no te encantan los tomates, mejor siembra otra cosa.

Comparte los frutos

Es posible que tu huerto rinda más de lo que puedas consumir en casa. Si ese es el caso, aprovecha la oportunidad para compartir tu cosecha con tus familiares, amigos y vecinos. ¿Qué mejor regalo que una canastita de productos que cultivaste tú mismo en casa? Con suerte inspirarás a otros también a sembrar en casa y a comer más fresco y local.

TORTILLA DE *Calabaza*

Chef Xavier Pacheco

INGREDIENTES

4 porciones

5 huevos del país
1 taza de calabaza del país picada
en cubos
½ taza de calabacín picado en cubos
1 diente de ajo picado en láminas
1 cebolla mediana picada en cubitos
1 cebollín finamente picado
1 cda. de aceite de oliva extra virgen,
o a gusto*
¼ taza de queso ricota
2 tostadas de pan multigrano
o el que prefieras
½ taza de agua
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Rompe y bate los huevos. Calienta un sartén antiadherente y añade aceite. Sofríe la calabaza hasta dorar y sazona con sal. Agrega el agua y tapa hasta que el agua se evapore. Añade un poco más de aceite para sofreír el calabacín junto con la cebolla y el ajo en el mismo sartén. Añade sal y pimienta a gusto.

Añade el huevo batido y cocina a fuego lento, poco a poco despegando el huevo del sartén con una espátula. Ajusta el sazón con sal y pimienta a gusto. Tapa y deja cocinar unos minutos según prefieras la consistencia de la tortilla. Retira del fuego y deja reposar por 5 minutos.

Asegúrate de que la tortilla esté despegada del sartén por las esquinas y vierte sobre un plato. Decora con queso ricota, aceite de oliva y cebollines. Sirve con tostadas.



A woman with curly hair, wearing glasses and a blue denim shirt, is sitting at a desk in an office. She is smiling and talking on a mobile phone held to her ear. Her other hand is holding a pen over a desk cluttered with papers. The background shows a window with bright light coming through, creating a soft glow on her hair.

Ponle
ORDEN *a*
tus
Finanzas

A veces no nos gusta pensar en eso, pero nuestra salud financiera también es importante. Y no se trata de tener mucho dinero. Se trata de ser organizado y prudente con tus ingresos y tus gastos. Tener nuestras finanzas personales al día tiene muchos beneficios a largo plazo. Aunque te parezca un proceso tedioso, mientras más cuidadoso seas manejando tu dinero, menos tendrás que preocuparte a la larga, ya que estarás mejor preparado para enfrentar cualquier situación inesperada. Esto te dará mucha tranquilidad y paz mental. Aquí compartimos unos consejitos para ayudarte a planificar:

Prepara un presupuesto

Es imposible planificar nuestras finanzas si no sabemos exactamente en qué estamos gastando nuestro dinero. Primero considera tu ingreso total (o el de tu familia). Luego haz una lista de todos tus gastos mensuales: tu renta o hipoteca, el agua, la luz, el celular, el pago de tu carro, tus seguros, etc. También considera gastos variables como la compra de alimentos, gasolina, medicamentos, etc. Es la mejor manera de asegurarte de que estás gastando menos de lo que ganas. No te olvides de siempre dejar una partida en tu presupuesto para gastos inesperados y crear un fondo de emergencias. Se sugiere tener suficiente para cubrir tus gastos esenciales por un período mínimo de tres meses. Y también deja algo para darte un gustito. Ser responsables con nuestro dinero no significa que no podemos pasarla bien.

SE TRATA DE SER ORGANIZADO Y PRUDENTE CON TUS INGRESOS Y TUS GASTOS.

Cautela con las tarjetas de crédito

Las tarjetas de crédito son muy convenientes, pero tenemos que usarlas con cuidado. No las uses para comprar con dinero que no tienes. Saber esto es fácil: si no tienes suficiente dinero para pagarla completa a fin de mes, la estás usando de más. Debes estar pendiente a los intereses de la tarjeta, ya que si los dejas acumular se pueden convertir en una deuda que tendrás que pagar por años.

Ahorra siempre que puedas

Si eres disciplinado con tus gastos, es posible que te sobre siempre una buena cantidad de dinero al mes. ¡Esa es la idea! Pero igual de importante es lo que hacemos con este sobrante. Aquí la respuesta es fácil: ahorrarlo. Una vez hayas creado un fondo de emergencia puedes empezar a ahorrar para tu retiro, para un viaje, o para cualquier otra meta.

tarde

La mitad del día se fue volando.
No importa si estás en el trabajo o disfrutando del fin de semana,
es hora de un almuerzo rico y saludable que te llene de energía
para continuar adelante. Toma cinco minutos para respirar
y reenfocarte en tus metas de hoy.
¡Sigue ahí que vas bien!



A photograph of two men sitting together and looking at a tablet. The man on the left is younger, with a beard and a grey t-shirt, smiling. The man on the right is older, with a white beard and glasses, wearing a green sweater. They are in a well-lit room with a window in the background.

SEPARA
Tiempo *para*
conectarte
con
LOS TUYOS

Llevamos nuestras agendas cargadas de compromisos de trabajo, tareas de la escuela, diligencias y otros quehaceres. Está bien estar ocupados, pero no nos olvidemos de siempre encontrar tiempo para compartir con los que más queremos.

Como seres sociales, los humanos no estamos hechos para estar aislados. Interactuar con otros nos hace bien. Incluye en tu agenda del hogar tiempo para dedicarle a la familia. Desayunen juntos antes de comenzar el día, escojan una película para ver por la noche, cocinen juntos. Al final del día, esos ratitos son los más memorables.

No olvidemos tampoco a nuestra familia extendida y amistades. Aunque no nos podamos ver todos los días, una llamada o un mensaje de texto de vez en cuando vale mucho. Aprovecha las ventajas tecnológicas que tenemos hoy día para mantenerte conectado hasta con aquellos que vivan fuera de Puerto Rico. Pónganse de acuerdo todo el familión para tener una fiesta por videoconferencia una vez al mes. Prepara comida, pon música y casi, casi se sentirá como un “party de marquesina”.

ESTÁ BIEN ESTAR
OCUPADOS,
PERO NO
NOS OLVIDEMOS
DE SIEMPRE
ENCONTRAR TIEMPO
PARA COMPARTIR
CON LOS QUE MÁS
QUEREMOS.

Tostada con Escalivada

DE VEGETALES ASADOS



Chef Xavier Pacheco

La escalivada, de orígenes españoles, es muy buena técnica para asar vegetales saludablemente en casa sin sacrificar su sabor.

INGREDIENTES

2 porciones _____

2 rebanadas de pan como "baguette" o "sourdough" (puedes sustituir por el que más te guste)

1 berenjena entera

2 ajíes dulces picados a la mitad, sin sus semillas

3 tomates "cherry" picados por la mitad

1 cebolla pequeña picada en ruedas no tan finas

1 diente de ajo

1 rama de romero

Queso de cabra fresco del país

1 taza de rúcula ("arugula") del país

½ lima

Aceite de oliva

Sal

PROCEDIMIENTO

Pon en una bandeja para hornear la berenjena entera sin pelar ni picar, la cebolla, el ajo picado por la mitad, los tomates, los ajíes y la rama de romero. Adereza con bastante aceite de oliva y sazona con sal. Pon en horno precalentado a 350 °F y hornea por 20-30 minutos. Retira los vegetales del horno y déjalos reposar unos minutos.

Pica la berenjena en rodajas y mezcla con el resto de los vegetales asados usando el aceite de oliva que sobre en la bandeja para asegurarte que todos los vegetales estén cubiertos. Ponle aceite de oliva a las rodajas de pan y dora en un sartén caliente por ambos lados.

Adereza la rúcula en un envase aparte con aceite de oliva, sal y el jugo de la lima. Monta las tostadas, primero untando queso de cabra al pan y luego acomodando los vegetales encima del queso. Termina con la rúcula.





Tomates y Pepinos

MARINADOS



Chef Paxx Caraballo

Este acompañante es muy refrescante y va bien con casi todo. Es delicioso sobre lascas de aguacate.

INGREDIENTES

4 porciones

3-4 pepinos picados en rodajas finas

½ taza de tomates "cherry"

picados por la mitad

½ cebolla lila picada en corte juliana

1 pizca de comino en polvo

2 pizcas de pimentón ahumado

1 cda. de azúcar morena

Sal a gusto

¼ taza de vinagre blanco

½ taza de cilantrillo picado

¼ taza de albahaca picada

Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Pon las cebollas en un recipiente y añade una pizca de sal. Mezcla bien y exprímelas un poco para que suelten líquido. Añade el resto de los ingredientes, mezcla bien y añade 2-3 chorritos de aceite de oliva. Prueba, ajusta la sal y sirve.

CREMA DE *Batata y Zanahoria*



Dra. Leslie Vega

Esta rica sopa está hecha a base de caldo de vegetales. Puedes comprarlo en el supermercado, pero hacer tu propio caldo es muy fácil y es una buena forma de usar vegetales que te sobran en la nevera. Prepáralo hirviendo residuos orgánicos como cáscaras de cebolla, ajo, zanahorias, semillas de pimientos, etc. También puedes añadir hierbas como perejil, cilantrillo o albahaca. Hazlo a tu gusto con lo que tengas en casa. Luego de hervir, cuela todo para quedarte con el líquido y descarta los sólidos.

INGREDIENTES

2 porciones _____

1 batata grande sin cáscara picadita
1 zanahoria picadita
½ cebolla picadita
1 diente de ajo picadito
½ pulgada de jengibre fresco sin cáscara
6 tazas de caldo de vegetales
2 cdas. de aceite de oliva
½ cdta. de tomillo
½ cdta. de paprika
¼ cdta. de malagueta en polvo
½ cdta. de sal, o a gusto*
Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

En una cacerola, vierte el caldo de vegetales y añade la batata y zanahoria. Hierva a fuego medio-alto hasta ablandar, aproximadamente 10-12 minutos. Apaga el fuego y deja a un lado en lo que sofríes la cebolla y el ajo en el próximo paso.

En un sartén a fuego medio, vierte el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que se pongan translúcidos. Apaga el fuego y vierte el contenido de la cacerola y del sartén en una licuadora junto con los ingredientes restantes con cuidado para no quemarte. Licúa hasta obtener una textura cremosa. Sirve.





Ensalada de Fideos



Chef Paxx Caraballo

Esta ensalada está inspirada en sabores asiáticos. Queda mejor con fideos a base de huevo (“egg noodles”). Los puedes conseguir en algunos supermercados o, si tienes un mercado asiático cerca, seguramente ahí los tendrán. El tahini es una pasta hecha con semillas de ajonjolí que también puedes conseguir en muchos supermercados.

INGREDIENTES

4 porciones

- ½ bolsa de fideos a base de huevo
- 1 cda. de aceite vegetal
- ½ taza de pepino cortado en tiritas finas
- ½ taza de zanahoria cortada en tiritas finas
- 1 taza de espinaca
- ¼ taza de cilantrillo picado
- 1 cda. de semillas de ajonjolí
- 1 cda. de maní picado

Para la vinagreta:

- 2 cdas. de tahini
- 2 ½ cdas. de salsa soya “light”
- 2 ½ cdas. de vinagre de arroz
- 1 cda. de aceite de ajonjolí (“sesame oil”)
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de jugo de lima
- 1 cda. de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo entero
- ½ cda. de pimienta “cayenne” molido

PROCEDIMIENTO

Hierve los fideos según las instrucciones en su empaque. Cuando estén listos, sumérgelos en un envase de agua con hielo para que terminen de cocinar y luego drena el agua. Añade un poquito de aceite vegetal y mézclalos bien para que no se peguen. Ponlos en la nevera hasta que se enfríen.

Añade todos los ingredientes de la vinagreta en una licuadora y procesa hasta que formen una mezcla uniforme. Combina todos los vegetales en un envase y añade los fideos. Vierte la vinagreta y mezcla hasta que los fideos estén bien cubiertos. Decora con semillas de ajonjolí, maní y cilantrillo antes de servir.

El trabajo es parte esencial de la vida. Así es que nos ganamos “las habichuelas”. Puede ser también una experiencia sumamente gratificante. Muchos tenemos un trabajo que nos llena emocionalmente y compañeros que se han convertido en nuestros amigos. Pero trabajar en exceso puede afectar áreas de nuestra vida personal y por eso debemos velar por mantener un balance entre ambas facetas.

- *Aprende a desconectarte*

Una vez salgas de la oficina y estés en tu casa, crea el hábito de apagar ese lado de tu mente que sigue pensando en trabajo. Por ejemplo, no te pases verificando el correo electrónico del trabajo en tu tiempo personal. No te pongas la presión de que tienes que contestar todo inmediatamente. Piensa que si surgiera algo verdaderamente urgente, te contactarían de otra forma. Establece un horario de trabajo y síguelo. El resto del tiempo dedícaselo a tu familia o a ti mismo.

- *Respetar tus días libres*

Planifica tus días libres con el mismo cuidado que planificas tu agenda laboral. Este es tu tiempo; úsalo productivamente en actividades que te motiven y te mantengan feliz. No sientas que tienes que estar pendiente al trabajo todos los días, 24 horas al día. Trata tus compromisos personales con la misma seriedad con la que tratas tus compromisos de trabajo.

- *Piensa en tu salud*

Ser dedicado a tu trabajo es bueno. El tiempo pasa rápido cuando haces algo que te apasiona. Pero si estás trabajando demasiadas horas al día, es buena idea hacer una autoevaluación. ¿Realmente es necesario trabajar todas estas horas? ¿Estoy usando el trabajo para escaparme de otras situaciones? Los efectos dañinos de trabajar demasiado son muy reales, tanto para nuestra salud física como mental. Muchas veces complica más el panorama porque interrumpe nuestros buenos hábitos de sueño y alimentación. Si piensas que el exceso de trabajo está teniendo un efecto adverso en tu salud, toma medidas para lograr un balance o busca ayuda profesional.

Balanced
tu Trabajo
& Vida
Personal





ROLLITOS DE LECHUGA CON

Picadillo de Vegetales



Chef Gabriel Hernández

Aunque se basa en los sabores del famoso picadillo que tanto nos gusta, este aperitivo es vegano, saludable y delicioso. Es ideal para servir en una fiesta porque se puede comer fácilmente con las manos mientras compartes con tus amigos. También lleva una salsa del Medio Oriente llamada “chermoula” que quizás no conoces pero una vez la pruebes, la vas a añadir a tu repertorio de recetas. Imagínate como un chimichurri o un mojo, pero con su propia personalidad. Funciona muy bien como condimento o hasta para marinar carnes o pescado.

INGREDIENTES

7-8 porciones _____

Para los rollitos:

7-8 hojas de lechuga romana ya separadas
½ taza de calabacín verde cortado en cubitos
½ taza de calabacín amarillo cortado en cubitos
½ taza de calabaza rallada en guayo
½ taza de pimiento morrón cortado en cubitos
½ taza de cebolla lila cortada en cubitos
½ cda. de ajo machacado
½ cda. de jengibre fresco rallado
1 cda. de semillas de cilantro (“coriander”) machacadas en mortero
1 cda. de pimienta rosada machacada en mortero (puede sustituirse por pimienta negra)
1 cda. de sofrito
¼ taza de vino blanco
¼ taza de leche de coco
½ cda. de sal marina o a gusto
2 cda. de aceite de oliva o vegetal
½ taza de semillas de girasol tostadas sin la cáscara

Para la “chermoula”:

¼ taza de perejil
¼ taza de cilantro
¼ taza de recao
¼ taza de yerbabuena

1 diente de ajo	2 cda. de comino
¼ taza de aceite de oliva	2 cda. de paprika
¼ taza de aceite vegetal	1 cda. de harissa (o chili en polvo)
1 cáscara (2 oz.) de limón amarillo	1 cda. de sal marina
¼ taza de jugo de limón	1 cda. de miel

PROCEDIMIENTO

Para el picadillo:

En un sartén a fuego medio-alto añade el aceite y sofríe primero el ajo, jengibre, cebolla y pimiento morrón hasta que amortigüen. Añade el sofrito. Sigue sofriendo por 2-3 minutos. Añade el resto de los vegetales excepto la calabaza rallada. Continúa sofriendo los vegetales por unos 4-5 minutos. Añade el vino blanco. Usando el mismo cucharón o espátula, raspa el fondo del sartén tan pronto el vino comience a evaporar. Si es necesario añadir más vino para hidratar la confección, ahora es el momento.

Añade la leche de coco y tapa. Cocina por 8 minutos a fuego medio-bajo. Destapa y sube la temperatura. Cocina por 3-4 minutos o hasta que todos los vegetales estén cocidos. Prueba los vegetales para asegurarte que no queden sobrecocidos. Todavía deberían tener texturas. Ajusta la sal si es necesario y deja enfriar a temperatura ambiente.

Para la “chermoula”:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa por 1 minuto.

Para servir:

En un plato plano o bandeja, coloca una hoja de lechuga, añádele el picadillo en el centro de la hoja, semillas de girasol y enrolla en forma cilíndrica. Sirve con la “chermoula” al lado. Puedes guardar la “chermoula” que te sobre en la nevera y usar después como salsa, condimento o marinado en otra receta.

Bolitas de Yuca



Chef Francis Guzmán

Esta fritura es un antojito perfecto para cualquier ocasión. Esta versión es libre de gluten.

INGREDIENTES

4 porciones

- 2 libras de yuca
- 1 cebolla finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cda. de aceite vegetal y más para freír
- ½ taza de queso gouda
("queso de bola") rallado
- ½ cdta. de sal, o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Pela la yuca, córtala a lo largo por la mitad y quítale la fibra que tiene en el medio. Cubre la yuca con agua en una cacerola, agrégale sal y cocínala hasta que esté tierna. Debes poder introducir un tenedor sin que haya resistencia. Cuela las yucas y escúrrelas bien para que no les quede agua adentro. Ponlas a un lado hasta que se enfríen y córtalas en pedazos con un cuchillo a un tamaño manejable para que luego puedas rallarlas. En otra cacerola, cocina a fuego medio la cebolla y el ajo en la cucharada de aceite vegetal hasta que todo ablande. Retira del fuego y deja enfriar.

Ralla la yuca cocida y mézclala con la cebolla cocida, el ajo y el queso. Forma la mezcla en bolitas y fríe en aceite vegetal abundante. Una vez estén doradas, retíralas y ponlas sobre papel toalla para drenar el exceso de aceite. Sírvelas calientitas.



¡Qué lindo es vivir en Puerto Rico!

A pesar de que territorialmente somos un archipiélago pequeño, tenemos mucho que ofrecer. Dedícale tiempo a descubrir lo grande que somos. Darte una vuelta por la isla te llenará de orgullo y te ayudará a despejarte de tu rutina diaria. Solo escoge un pueblo y vámonos.

Vamos a la playa

Puerto Rico está rodeado de algunas de las playas más bellas del mundo. Algo mágico tiene la combinación del ruido de las olas, el olor a salitre y sentir la arena en los pies que nos causa una sensación de paz y bienestar en lo más profundo del alma. La playa es un lugar perfecto para ejercitarnos, compartir con amigos, o simplemente contemplar lo linda que puede ser la vida cuando disfrutamos de las cosas más simples. Y encima de eso, el sol es una excelente fuente de vitamina D, que nos ayuda a fortalecer los huesos y el sistema inmunológico. Pero para contrarrestar sus posibles efectos dañinos sobre tu piel y tu salud, recuerda siempre usar protector solar.

Vamos al monte

Las cordilleras de Puerto Rico están llenas de encantos. Hay muchas rutas montañosas que recorren todos los pueblos del interior. Todas tienen unas vistas espectaculares





y lugares pintorescos para ir a compartir en familia. También encontrarás muchos parques naturales donde podrás caminar para ejercitarte y conectar con la naturaleza.

Prueba nuestra gastronomía

Parte de lo bueno de viajar por la isla es probar nuevos sabores. A pesar de que somos una isla pequeña, nuestra cocina tiene características y platos particulares por región. Prueba pastelillos de chapín cuando estés en Naguabo, granitos cuando vayas a Humacao, domplines en Ponce, helado de maíz en Lares. Cada vez que vayas a un lugar nuevo, pregúntale a los locales qué es lo más que les gusta comer de su pueblo.

Absorbe nuestra cultura

A lo largo del año hay festivales que celebran los mejores ofrecimientos culturales de cada pueblo. Aprovecha estas ocasiones para visitar pueblos a los que nunca hayas ido. Es la mejor forma de aprender sobre nuestras tradiciones mientras te diviertes en familia. También recuerda que hay muchos museos alrededor de la isla que están abiertos todo el año. Planifica tus visitas a ellos para una experiencia educativa sin igual. Regresarás a casa sintiéndote más boricua que nunca.

Tostones de Guineo Verde

CON PURÉ DE GANDULES



Chef Xavier Pacheco

INGREDIENTES

4 porciones

Para los gandules:

1 taza de gandules ablandados
si son frescos, o limpios y escurridos
si son enlatados
1 cebolla pequeña picada
¼ taza vinagre de manzana
("apple cider vinegar")
1 diente de ajo entero
1 cdta. de jugo de lima
1 cda. de vinagre balsámico
¾ taza de aceite de oliva
1 puñado de cilantrillo
Sal

Para los tostones:

3 guineos verdes pelados
y picados en ruedas
1 taza de agua
1 cdta. de "baking soda"
1 cdta. de sal
Aceite vegetal para freír

PROCEDIMIENTO

Combina todos los ingredientes de los gandules en un envase y deja marinar por 1 hora. Saca 2 cucharadas del escabeche aparte para decorar luego. Pon los gandules marinados en un procesador de alimentos y procesa hasta crear un puré. Puedes añadir un poco de agua si lo prefieres menos espeso. Puedes preparar el puré de antemano y guardar en la nevera hasta que vayas a freír los tostones.

Para freír los tostones, primero calienta el aceite a fuego medio-alto en un sartén para freír. Fríe las ruedas de guineo aproximadamente por 6 minutos o hasta que estén cocidas completamente. Retíralas del aceite a un plato con papel toalla y luego aplasta con una tostonera. Sumerge los tostones aplastados en un envase con la taza de agua y el "baking soda". Luego escurre y fríe por segunda vez con mucho cuidado al añadir los tostones al aceite caliente. Retira los tostones cuando estén dorados y escurre en papel toalla. Sirve con el puré de gandules y decora con aceite de oliva y cilantrillo.



A first-person perspective shot of someone relaxing in a bamboo hammock on a beach. The person's legs and feet are visible, resting in the hammock. The background shows a sunset over the ocean with a sailboat on the horizon and some buildings in the distance. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. The overall mood is peaceful and relaxing.

*Tómate unas
Vacaciones*

DESCONECTARTE
DE LA RUTINA
UNOS DÍAS
ES COMO
REINICIAR
EL CUERPO
Y LA MENTE.

No todo puede ser trabajo en la vida. Los días de vacaciones existen por una razón: nos hacen falta a todos. Desconectarte de la rutina unos días es como reiniciar el cuerpo y la mente. Cada vez que nos vamos de vacaciones, regresamos mejores personas, con más enfoque y energía para enfrentar los retos (y también para contar los días que faltan para las próximas vacaciones).

Para disfrutar de unas vacaciones no hay que montarse en un avión o un crucero. Y no siempre tenemos el presupuesto y el tiempo para viajar. Pero por suerte, en Puerto Rico estamos bendecidos con cientos de destinos para hacer turismo interno. Playas, bosques, museos, restaurantes: hay de todo para todos los intereses.

También puedes irte de vacaciones sin tan siquiera salir de tu casa. Quedarte en casa para retomar un proyecto personal, compartir con tu familia o hasta “hacer nada” por unos días: todo eso cuenta como vacaciones. La clave es alejar tu mente de la rutina, no importa dónde estés.

Si tu cuerpo te pide un viaje, usa la tecnología a tu favor. Hay herramientas digitales que te ayudan a encontrar ofertas y a organizar la logística de tu viaje. Recuerda que el punto de las vacaciones es desconectarte y reducir el estrés, no aumentarlo. ¡No te olvides de pasarla bien!

Ensalada Multicolor

CON ADEREZO DE PAPAYA



Dra. Leslie Vega

INGREDIENTES

3 porciones _____

1 zanahoria cortada en lascas finas
1 pepino cortado en lascas finas
2 tazas de repollo lila picado en tiras
Germinados a gusto
Semillas de ajonjolí

Para el aderezo:

2 tazas de papaya sin cáscara
1 cda. de semillas de papaya
3 cdtas. de vinagre balsámico
1 cda. de mostaza dijon
1 cda. de sirope de agave
1 pedacito de jengibre fresco sin cáscara
1 chorrito de jugo de limón
2-3 cdas. de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Licúa todos los ingredientes del aderezo y sirve sobre los ingredientes de la ensalada.
Decora con los germinados y las semillas de ajonjolí.





"Gratin" de Coliflor

CON SOFRITO DE CÚRCUMA



Chef Francis Guzmán

Este plato es vegano y usa todas las partes del coliflor. Además, es una forma creativa de integrar más cúrcuma a tu dieta, ingrediente conocido por sus presuntas propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

INGREDIENTES

3 - 4 porciones

1 cabeza entera de coliflor
1 cebolla finamente picada, dividida
en dos porciones
1 cda. de cúrcuma rallada
2 dientes de ajo finamente picados
½ cda. de comino molido
½ cda. de pimentón
½ cda. de alcaparras
½ cda. de hojuelas de pimiento
("red pepper flakes")
Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO

Para hornear el coliflor:

Corta el coliflor en pedazos medianos, como del tamaño de una bola de ping-pong. Guarda todos los pedacitos que caigan en el picador mientras cortas. No los botes. Pon los pedazos en una bandeja para hornear, sazón con sal y pimienta, y hornea a 450 °F hasta que estén cocidos y dorados, como 10-15 minutos.

Para el puré:

En una cacerola pequeña a fuego lento con un poco de aceite vegetal, cocina una porción de cebolla hasta que esté suave. Añade el ajo, casi todos los pedacitos que guardaste del coliflor (reserva unos pocos para decorar al final) y una taza de agua. Cocina hasta que el agua se haya evaporado y el coliflor esté tierno. Luego licúa todo en batidora hasta que se forme un puré.

Para el sofrito de cúrcuma:

Cocina el resto de la cebolla en un sartén con aceite vegetal como por 2 minutos a fuego lento. Añade la cúrcuma, el pimentón, el comino, las alcaparras y las hojuelas de pimiento. Sigue cocinando por 15-20 minutos dejando que todos los ingredientes se concentren y se caramelicen. Mueve constantemente para evitar que se queme el sofrito. Deja a un lado.

Para montar todo:

En un envase mezcla bien el sofrito de cúrcuma con el coliflor horneado y vuelve a calentar en el horno por 5 minutos. Calienta en un sartén el puré de coliflor y luego ponlo en el centro de un plato para servir. Pon los pedazos del coliflor encima del puré. Decora con pedacitos de coliflor crudo.

La práctica de atención plena, o “mindfulness” es un conjunto de técnicas específicas para desarrollar un estado y unos rasgos que nos permitan una conciencia plena del momento presente. La definición de “mindfulness” más popular desarrollada por Kabat Zinn es la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, en el momento presente, sin juzgar, sin reaccionar y sin evaluar las experiencias.

En el mundo moderno hemos adiestrado a nuestro cerebro para hacer lo contrario de la atención plena, por lo que tenemos que reentrenarlo a través de la práctica de ejercicios formales. Con estas prácticas aumentamos nuestra capacidad de mantenernos enfocados y también nuestro nivel de bienestar.

Una práctica de "mindfulness" que podemos utilizar, especialmente en momentos de retos, se conoce por sus siglas en inglés como RAIN (“recognize, allow, investigate, non-identification”), o sea, reconoce, permite, investiga, no te identifiques.

Primero, busca un lugar cómodo y sin distracciones. Sentado o acostado, mantén los ojos completamente cerrados o abiertos dirigiendo la mirada a un punto fijo. Antes de comenzar, haz varias respiraciones profundas. Es posible que inunden tu mente pensamientos sobre otras cosas, en especial al principio. Eso está bien. El objetivo de este ejercicio no es poner la mente en blanco, sino ampliar nuestra capacidad de atención plena. Una vez estés listo, sigue estos pasos en orden:

- *Reconoce lo que está pasando.*

Identifica tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales en este momento. Solo reconócelos y nómbralos, no los juzgues, evalúes o trates de cambiarlos. Si este paso es muy difícil aún, mantente concentrado en tu respiración. Inténtalo, poco a poco, cada día.

- *Permite que la experiencia esté ahí, tal como es.*

Es como sentarte al lado de tu experiencia mirándola desapasionadamente, sin juzgarla, evaluarla o cambiarla.

- *Investiga tu experiencia con amabilidad y compasión.*

Pregúntate: ¿Qué está sucediendo dentro de mí? ¿Cómo estoy experimentando esto en mi cuerpo? ¿Qué quiere este sentimiento de mí?

- *No te identifiques, o quedes enganchado con la situación, pensamientos o emoción.*

Simplemente recíbela y sostén una conciencia natural llena de amabilidad y compasión contigo en esta práctica.

Luego de terminar el ejercicio, realiza varias respiraciones profundas inhalando y exhalando y agradécete por tomarte el tiempo para cultivar tu capacidad de atención plena.

Dra. Sonia Cepeda



PON
TODA Tu
Atención



Pollito y Fufú



Chef Paxx Caraballo

El fufú es un tipo de majado parecido al mangú, pero hecho con plátanos maduros. Viene a nosotros de nuestros antepasados africanos. Aquí acompaña una pechuga de pollo para crear un almuerzo delicioso.

INGREDIENTES

4 porciones _____

- 2 pechugas de pollo, aplastadas para que se cocinen uniformemente
- 3 plátanos maduros
- 3 rebanadas de tocineta picadas en pedacitos
- ½ cebolla blanca picada en pedacitos
- 1 cda. de recaó picadito
- 1 cda. de paprika ahumada
- ½ cebolla lila picada en pedacitos
- 1 tomate pequeño picado
- ½ pulgada de limoncillo ("lemongrass") finamente picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de taza de cilantrillo
- Jugo de 1 china y 1 lima
- 1 cda. de aceite de oliva, o a gusto*
- ½ cda. de sal, o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Pela y corta en rodajas los plátanos maduros. Ponlos en una cacerola con agua y sal a gusto para hervir.

Mientras hierven los plátanos, prepara la salsa poniendo la cebolla lila picada en un envase. Añade sal para que la cebolla suelte líquido. Añade a ese envase el tomate, ajo, limoncillo, los jugos cítricos y el cilantrillo. Echa aceite de oliva, mezcla bien y verifica el sabor. Añade sal si es necesario. Deja enfriar en la nevera.

También puedes ir calentando un sartén a fuego medio-alto. Añade un poco de aceite y la tocineta. Cocina hasta que se ponga crujiente y retira del fuego. Deja la tocineta reposar sobre papel toalla. Puedes cocinar en el mismo sartén la cebolla blanca hasta que se ponga translúcida y añade la paprika.

Cuando los plátanos estén tiernos, drena el agua y májalos en un recipiente junto a la tocineta, cebolla blanca y recaó. Prueba y ajusta la sal si es necesario. Mantén caliente. Calienta un sartén a fuego alto. Añade aceite al sartén y ponle sal a las pechugas de pollo por ambos lados. Pon el pollo en el sartén con mucho cuidado y cocina 6-7 minutos por cada lado. Déjalo descansar unos minutos y pícalo en tiritas. Sírvelo sobre el fufú y añade la salsa encima.

La
RESPIRACIÓN
ES LA ÚNICA
ACTIVIDAD DEL
SISTEMA NERVIOSO
AUTÓNOMO
QUE PODEMOS
CONTROLAR A
NUESTRO FAVOR
PARA CALMAR
LA MENTE Y RELAJAR
EL CUERPO.

La respiración es la única actividad del sistema nervioso autónomo que podemos controlar a nuestro favor para calmar la mente y relajar el cuerpo. Este ejercicio se trata de prestar atención a tu respiración. Para comenzar, asegúrate de estar sentado en una postura cómoda. Si puedes, siéntate en el piso cruzando las piernas (postura sencilla). Si lo haces en una silla, tus pies deben estar tocando el piso y tu espalda debe estar apoyada por el espaldar de la silla o un cojín. Mantén la espalda recta en todo momento. Observa que tu cabeza, cuello y torso estén alineados de manera que se sienta una línea imaginaria desde el tope de tu cabeza hasta el final de tu columna vertebral.

Cuando inhalas, tu pecho se expande y al exhalar se relaja. Con las manos sobre tus muslos, respira por varios minutos contando hasta 4 al inhalar y hasta 4-6 al exhalar (puedes ir aumentando). Es importante mantener tu atención en la respiración, en el momento presente.

Este ejercicio también lo puedes hacer procurando prestar atención al diafragma. Coloca la mano izquierda en la parte superior del abdomen y la derecha sobre el corazón para sentir cómo se expande cuando inhalas y baja cuando exhalas.

Nayda Fernández

A woman with voluminous curly hair is sitting in a light-colored chair, leaning back with her eyes closed and a peaceful expression. She is wearing a blue t-shirt. Her arms are raised, resting on the chair's backrest. The background is a dimly lit room with a bookshelf filled with books on the right and a window in the center showing bright, out-of-focus greenery. Large green leaves are visible in the foreground, partially obscuring the view.

*Toma
una pausa
Y RESPIRA*



ENSALADA DE *Chayote y Mangó*



Chef Gabriel Hernández

El chayote y el mangó ambos son parte de nuestra abundante diversidad agrícola. Esta ensalada los combina en un plato refrescante y muy fácil de preparar.

INGREDIENTES

4-5 porciones

2 tazas de chayote (1 chayote tamaño mediano)
1 ½ taza de mangó (1 mangó pequeño) pelado y cortado en lascas finas
2 oz. de jugo de lima
2 cdas. de aceite de oliva
¼ taza de hojas de cilantrillo
¼ taza de verdolaga (si no consigues, puedes sustituirla por perejil)
1 ½ cda. de sal
½ cda. de semillas de comino negro o de ajonjolí

PROCEDIMIENTO

Usando un pelador de vegetales, remueve la cáscara del chayote. Corta el chayote a lo largo, y pica las mitades resultantes de la misma forma. Corta el chayote en lascas finas usando con mucho cuidado una mandolina o un cuchillo filoso. En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto las semillas. Tan pronto el chayote comience a suavizar es el momento de servir. La mejor forma de presentar la ensalada es en envases fríos de cristal. Termina con las semillas para decorar.

LOS ABUELOS,
PADRES, TÍOS
— EN FIN, CUALQUIER
ADULTO MAYOR—
SON LA MEJOR
ENCICLOPEDIA.
CON MÁS
EXPERIENCIA DE VIDA,
TIENEN CONSEJOS
VALIOSOS
PARA LAS DEMÁS
GENERACIONES.

Los abuelos, padres, tíos —en fin, cualquier adulto mayor— son la mejor enciclopedia. Con más experiencia de vida, tienen consejos valiosos para las demás generaciones. Si tienes familiares mayores que viven cerca, visítalos a menudo o invítalos a salir. Si eres de los sabios de tu familia, invita a los más jóvenes a visitarte. Si no viven tan cerca, llámalos. Aquí compartimos algunas experiencias que pueden llevar a cabo:

- *Preserva la historia de tu familia*

¿Sabes quiénes fueron tus bisabuelos? ¿Cómo se conocieron tus abuelos? Conocer la historia de nuestra familia es importante. Nos ha hecho quienes somos. Nadie mejor que los adultos mayores en la familia para contar las historias vividas a través de los años. Haz una fiesta o una cena para recordar los viejos tiempos. Miren juntos fotos de otra época. Escriban o graben con un celular todos esos cuentos para que los tengan en récord y puedan continuar la tradición de contárselos a futuras generaciones de la familia.

- *Prepara un recetario familiar*

Esa carne guisada de Abuela que tanto te gusta, el flan de coco que hace Titi Marta, el asopao que prepara Tío Luis. ¿Por qué no aprendes a hacerlos todos? Ponte como proyecto recopilar las mejores recetas de tu familia para crear un recetario. En vez de pedirle o darle la receta a cada persona, invítalos a tu casa para que te enseñen o aprendan a prepararla, según sea el caso. Los mejores momentos familiares frecuentemente se dan en la cocina. Recuerden escribir o grabar las recetas para que en un futuro puedan compartirlas con quienes aún no cocinan o no han nacido. ¿Qué mejor legado familiar que la buena comida?

- *Visita un hogar de adultos mayores*

No importa la edad que tengas, considera visitar o hacerte voluntario en un hogar. La comunidad de adultos mayores en Puerto Rico es numerosa, por lo que hay muchos hogares alrededor de la isla. Algunos residentes en esos hogares a veces se sienten solos y les encanta recibir visitas y tener compañía. Si eres joven, tienen mucha sabiduría para ofrecerte. Si tienes más años de vida, pueden recordar otros tiempos juntos. Escúchalos y comparte un ratito con ellos. Tu alma te lo agradecerá.

A close-up photograph of an elderly woman with short, curly grey hair and glasses, smiling warmly. She is wearing a red top. To her right, the profile of a man wearing glasses and a blue shirt is visible. The background is softly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a wooden railing.

Abserbe la
Sabiduría
de los ADULTOS MAYORES



Escabeche de Setas



Chef Gabriel Hernández

Esta receta es muy versátil. Se puede servir como acompañamiento de arroces, carnes y pescados. Funciona también como un aperitivo sobre unas tostaditas.

INGREDIENTES

8 porciones

- 2 tazas de setas (portobello, crimini o blancas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de ají dulce picado y sin sus semillas
- 1 cda. de semillas de cilantrillo ("coriander")
- ¼ taza de pasas blancas
- 1 taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre de Jerez
- 2 cdtas. de miel
- 1 hoja de laurel

PROCEDIMIENTO

Machaca las semillas de cilantrillo en un mortero hasta que queden sueltas pero no hechas polvo. En un sartén a fuego medio, sofríe todos los ingredientes juntos en el aceite hasta que amortigüen. Añade la miel y vinagre.

Continúa sofriendo los ingredientes un poco más. Añade las setas y cocina por 1 minuto más. Mueve constantemente hasta que las setas absorban el líquido que quede en el sartén.

Retira del fuego y añade la hoja de laurel. Deja destapado por 15-20 minutos hasta que llegue a temperatura ambiente. El escabeche adquiere mejor sabor a medida que se enfría y pasa el tiempo.

Hoy día nos pasamos leyendo mensajes de texto y publicaciones de redes sociales. Pero, ¿cuándo fue la última vez que te sentaste un rato con un buen libro? Si la respuesta es “hace mucho tiempo”, pues hay mucho que te estás perdiendo. Si no sabes qué leer o no te sientes motivado, considera unirme a un club de lectura para que tu experiencia sea más divertida y funcione como una red de apoyo. Aquí hay muchas más razones por las que leer es bueno para ti.

Aumenta tu vocabulario

Parece obvio pero mientras más palabras leas, más palabras vas a conocer. Y no se trata de saber definiciones por saberlas. Tener un vocabulario amplio te hace mejor comunicador. Esta destreza puede ayudarte grandemente en tu vida personal y profesional. Expresarte de manera convincente y persuasiva, ya sea hablando o por escrito, es algo que puedes aprender observando y leyendo a otros que ya lo hacen bien.

Ejercita tu mente

Leer por un tiempo prolongado requiere enfoque y concentración. Mientras más lees, más cultivas estas destrezas que son útiles en muchos otros ámbitos de la vida. La lectura también desarrolla tu capacidad para profundizar en un tema y pensar analíticamente. Si hay un hilo





conductor entre todos los grandes pensadores de la historia moderna, es que casi todos también fueron o son grandes lectores.

Escápate por un rato

Cuando sentimos estrés, hay veces que lo más que nos hace falta es un tiempo para desconectarnos de todo. La lectura es una gran herramienta para escaparnos (y es mucho más barato que un pasaje aéreo). Leer un buen libro es como entrar a otro mundo. No sientas que tienes que leer lo que los críticos digan que es un buen libro. El tema no importa, lo importante es que te guste a ti. La idea es que no puedas parar de leerlo para que te desconectes de verdad.

Un ritual antes de dormir

Si a veces te da trabajo dormir, crea el hábito de leer al acostarte. Hay estudios que han encontrado que realizar actividades calmantes antes de dormir, como meditar o leer, promueve que tu sueño sea más profundo y efectivo. Pero cuidado con leer en tu teléfono móvil o tableta. Hay otros estudios que encontraron que la luz emitida por estos dispositivos puede tener efectos contraproducentes a la hora de dormir. Mejor haz este ritual usando un libro impreso, como en los viejos tiempos, o usa las opciones que tienen algunos dispositivos para ajustar su iluminación según el ambiente a tu alrededor.

noche

Ya el sol se puso y otro día está llegando a su fin.
Ahora te mereces una buena cena,
compartir junto a tus seres queridos y dedicarte tiempo para ti.
No olvides descansar y soñar con todo lo que quieres lograr mañana.





Guiso de Pescado

CON HABICHUELAS BLANCAS Y BOLITAS DE ARROZ JAZMÍN



Chef Gabriel Hernández

INGREDIENTES

4 - 5 porciones

Para el guiso:

2 libras de filete de pescado local cortado en porciones de 4 oz. (como chillo, mero, sama, cartucho o róbalo)

2 tazas de habichuelas blancas cocidas

1 taza de cebolla lila picada en cubitos

1 taza de ají dulce picado en ruedas y sin sus semillas

½ cda. de ajo machacado

½ cda. de jengibre fresco finamente picado

1 cda. de semillas de cilantrillo ("coriander") machacadas en un mortero

1 cda. de comino

1 anís estrellado

1 hoja de laurel

1 cda. de sofrito

½ taza de vino blanco

1 taza de leche de coco

1 taza de salsa de tomate

2 ½ tazas de agua o caldo

1 ½ cda. de sal marina, o a gusto*

Sal a gusto para adobar el pescado

2 cdas. + 2 cdas. de aceite de oliva o vegetal

Para el arroz:

2 tazas de arroz jazmín

2 ¼ tazas de agua

2 cdas. de semillas de comino negro o de ajonjolí

1 cda. de sal, o a gusto*

2 cdas. de aceite de oliva o vegetal

PROCEDIMIENTO

Prepara el arroz jazmín como de costumbre. Debe quedar un poco húmedo y fácil de trabajar. Una vez el arroz esté listo, déjalo enfriar hasta que llegue a temperatura ambiente. Forma bolitas como del tamaño de buñuelos y ruédalas por semillas de comino negro para que se peguen a la superficie alrededor.

Para comenzar el guiso, primero adoba el pescado con sal a gusto. En un sartén a fuego medio-alto añade 2 cucharadas de aceite y sella las piezas de pescado por 2 minutos por cada lado. Retira y deja reposar.

En una cacerola ancha y a fuego medio-alto añade el resto del aceite. Sofríe primero el ajo, jengibre, cebolla y ají dulce hasta que amortigüen. Añade el sofrito, el comino en polvo, las semillas de cilantrillo, el anís estrellado y la mitad de la sal y sigue sofriendo por 3-4 minutos. Añade el tomate y sofríe por 2 minutos. Permite que el tomate forme una capa de sabor concentrado en el fondo. Añade el vino blanco y deja evaporar. Añade la leche de coco y el agua o caldo. Deja hervir. De necesitar más agua o caldo, este es el momento para añadir.

Agrega las habichuelas blancas, hoja de laurel y tapa. Cocina por 8-10 minutos a fuego medio y ajusta la sal. Destapa y añade con cuidado las piezas de pescado. Vuelve a tapar y cocina a fuego medio-bajo por 15-20 minutos. Destapa y deja que evapore unos 5 minutos. Remueve del fuego y deja tapado hasta servir.

Sirve en un tazón de cerámica o envase hondo. Coloca el guiso teniendo mucho cuidado de no romper el pescado. Añade de 3 a 4 bolitas de arroz y termina con hierbas frescas.

Cuando preparas tus propios alimentos tienes mejor idea de qué exactamente estás comiendo. Eso te motiva a tomar mejores decisiones escogiendo ingredientes más nutritivos. Numerosos estudios han encontrado que mientras más frecuentemente cocinamos nuestra propia comida, menor es el riesgo de padecer condiciones crónicas como la diabetes o enfermedades del corazón.

Por suerte, cocinar en casa no tiene que ser complicado. En este mismo libro puedes conseguir algunas recetas saludables y hechas con lo mejor de Puerto Rico para inspirar tu creatividad y motivarte a cocinar más a menudo. Aquí compartimos varios consejos y razones por las cuales cocinar y comer en casa frecuentemente es la mejor decisión que puedes tomar por tu salud.

NUMEROSOS ESTUDIOS
HAN ENCONTRADO
QUE MIENTRAS MÁS
FRECUENTEMENTE
COCINAMOS NUESTRA
PROPIA COMIDA, MENOR
ES EL RIESGO DE PADECER
CONDICIONES CRÓNICAS
COMO LA DIABETES
O ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN.

- *Es manejable con un poco de organización*

Cocinar en casa no tiene que ser una complicación. Hay muchas formas de economizar tiempo y esfuerzo mientras lo haces. Considera planificar tu menú semanal los domingos para que puedas ir adelantando pasos que no tendrás que hacer cuando estés más ocupado en la semana. Por ejemplo, puedes cocinar de antemano una proteína que rinda para varias porciones y así solo tienes que preparar el acompañante cada día.

- *Fomenta la unión familiar*

El amor entra por la cocina. La hora de cocinar puede ser mucho más divertida cuando todos colaboramos. Integra a tu familia en el proceso de cocinar y verás cómo se convertirá en una experiencia memorable y más llevadera. Si tienes niños, enseñarles a defenderse en la cocina es una destreza invaluable que apreciarán toda la vida. Y si la cocina no necesariamente es lo tuyo, qué mejor idea que preguntarle algunos truquitos a tus padres, hermanos, abuelos y tías para mantener vivo el recetario familiar.

- *Alimenta tu mente y tu alma*

Cocinar también es un ejercicio mental y emocional. La cocina no solo se trata de seguir recetas. Es una actividad que puede despertar tu sentido de intuición y creatividad. A medida que adquieras experiencia en la cocina, desarrollarás un “sexto sentido” para ajustar y crear tus propias recetas. Y no hay nada mejor que la sensación de cariño y hospitalidad cuando alimentamos a las personas que más queremos.



COCINA
MÁS
en
CASA



Tartare de Salmón



Chef Paxx Caraballo

INGREDIENTES

4 porciones _____

8 oz. de filete de salmón picado en cubitos
Jugo de 1 limón, 1 lima y 1 china
½ taza de salsa soya "light"
1 cda. de aceite de ajonjolí ("sesame oil")
2 ajíes dulces rojos sin sus semillas
1 diente de ajo
½ oz. de jengibre fresco pelado
4 oz. de mangó picado en cubitos pequeños
¼ taza de cilantrillo picado
¼ taza de cebollines finamente picados en corte diagonal
2 cdtas. de pique, como sriracha (opcional)
½ cdtas. de sal, o a gusto *

PROCEDIMIENTO

Combina el jugo de las frutas cítricas y mézclalo en una licuadora con la salsa soya, el aceite, el ají, ajo, jengibre y pique si lo vas a usar. Procesa hasta que quede todo líquido y guarda en la nevera.

Pon el salmón en un envase. Añade una pizca de sal, el mangó y el cilantrillo. Añade como 3-4 cdtas. del aderezo y mezcla con una cuchara de madera. Prueba y ajusta los sabores.

Sirve en un plato y decora con los cebollines. Va muy bien acompañado con platanutres.

Camarones y Farina

Chef Paxx Caraballo

Uno de los platos más famosos en el sur de los Estados Unidos es el “shrimp & grits”, o camarones con una crema de maíz salada en vez de dulce. Esta versión toma inspiración de ese plato pero lo hace más caribeño al usar harina —que nos recuerda a la que nos preparan las abuelas— y leche de coco.

INGREDIENTES

4 porciones

- ½ libra de camarones crudos y desvenados
- 1 cda. de aceite vegetal o “grapeseed”
- 1 cebolla blanca pequeña picada en cubitos
- 1 pimiento rojo pequeño picado en cubitos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cda. de cilantrillo picado
- 1 cda. de perejil picado
- Jugo de 1 lima
- 3 tazas de leche de coco
- 2 tazas de agua
- ⅔ taza de harina
- 2 cdas. de mantequilla sin sal
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ cda. de sal, o a gusto*
- 1 cda. de aceite de oliva, o a gusto*

PROCEDIMIENTO

Calienta una cacerola mediana a fuego medio-bajo. Añade la leche de coco, el agua y sal. Deja que comience a burbujear y añade mitad de la mantequilla. Poco a poco ve echando la harina mientras revuelves. Cocina revolviendo frecuentemente por 5-7 minutos. Debe espesar pero mantener una consistencia más o menos líquida. Retira del fuego y añade el resto de la mantequilla y el queso parmesano. Mezcla bien.

Calienta un sartén a fuego medio-alto con aceite vegetal y cocina la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla se ponga translúcida. Añade los camarones, el ajo y un poco de sal y cocina hasta que los camarones se doren un poco, como por 5-7 minutos. Añade el cilantrillo y un poco del jugo de lima.

Sirve los camarones sobre la harina. Decora con el perejil y aceite de oliva extra virgen.



Luego de la comida, el segundo alimento más importante en la mesa es la conversación.

Comer en buena compañía es de las experiencias más lindas que podemos experimentar.

Por eso cultivar el hábito de comer juntos en familia o entre amigos es una gran forma de alimentar tanto el cuerpo como el alma. Múltiples estudios han demostrado que comer en familia frecuentemente ayuda a reducir el riesgo de obesidad, especialmente cuando comemos en casa. Hace todo el sentido del mundo, pues mientras más cocinemos y comamos en casa, menos dependemos de comer a la prisa comida que quizás no es tan saludable.

Ya sea en casa o en un restaurante, el sentido de comunidad y confianza mutua que crea el compartir en la mesa también es terapia para nuestra salud mental. En familias con niños, por ejemplo, se ha encontrado que comer juntos regularmente aumenta los niveles de autoestima entre los chicos. Al incluirlos en este ritual, los motivamos a compartir sus experiencias y les demostramos que los valoramos y escuchamos.

Compartir en la mesa es también una oportunidad para practicar el arte de la conversación, una destreza indispensable que debe formarse desde temprana edad. Conversar frecuentemente nos hace mejores comunicadores y nos enseña la importancia de escuchar a los demás.

Aquí te compartimos algunos consejos para sacarle el mejor provecho a esta experiencia:





- *Crea el hábito*

Todos tenemos agendas cargadas y a veces se nos hace difícil encontrar tiempo para compartir. Por eso al principio puede que haga falta crear una “cita” familiar para reunirnos todos a comer a la misma hora y en la misma mesa. Aunque inicialmente te parezca forzado, pronto se convertirá en la acción más natural.

- *Tómense un “break” de los celulares*

Poco vale estar todos sentados en la misma mesa si cada cual está pendiente a su teléfono. Pónganse como regla no traerlos a la mesa. No tiene que ser a modo de regaño. Por ejemplo, busca una canastita que no estés usando y ponla lejos de la mesa. Pídele a todos que dejen allí su teléfono antes de sentarse a comer. Verás que con el tiempo nadie lo va a extrañar.

- *Revive el “dinner party”*

No hay que salir para compartir con tus amigos. Una cena en casa también puede ser tremenda fiesta. Si no quieres cocinar todo tú, puedes hacerlo más divertido y pedirle a cada invitado que traiga un plato para todos. También puedes usar la tecnología a tu favor para invitar a los que viven lejos. Pueden ponerse todos de acuerdo para preparar la misma receta y conectarse a la misma hora por videoconferencia.

- *Deja que los temas fluyan*

No trates de forzar un tema de conversación solo por hablar. Una pregunta tan sencilla como “¿qué hiciste hoy?” puede ser lo único que haga falta para empezar. Las mejores conversaciones son las que cambian de un tema a otro sin ningún tipo de estructura. Así es que las horas pasan volando porque la estamos pasando bien.



Yautía Lila

CON TOMATE Y CHIMICHURRI



Chef Francis Guzmán

El chimichurri es una de esas salsas que hace brillar a casi todo lo que le pongas. Si te sobra, puedes almacenarlo en la nevera hasta por 1 mes y usarlo en otras recetas que tengas.

INGREDIENTES

3-4 porciones _____

2 yautías peladas y cortadas en cubitos
½ taza de vinagre de vino tinto
(“red wine vinegar”)
1 cda. de sal
4 dientes de ajo finamente picados
½ cebolla lila, cortada en cubitos
½ taza de cilantrillo finamente picado
½ taza de perejil finamente picado
1 cda. de orégano fresco (italiano o griego)
finamente picado
½ taza de aceite de oliva extra virgen
2 tomates picados en cubitos pequeños

PROCEDIMIENTO

Cocina la yautía en agua sazonada con sal hasta que esté tierna. Debes poder introducir un tenedor sin que haya resistencia. Deja a un lado para enfriar.

En un envase mezcla bien el resto de los ingredientes para hacer el chimichurri. Marina la yautía y los tomates con el chimichurri a gusto. Acompaña con la proteína que quieras o cómetela solita.

La gran mayoría de nosotros vive dentro de una comunidad. Ya sea en un barrio, una urbanización o un condominio, casi todos tenemos vecinos. Nuestro vecindario es un microcosmos de la sociedad en que vivimos: está compuesto de personas distintas que por las vueltas que da la vida les ha tocado vivir en cercanía. Por eso, mantener una buena relación con los que nos rodean más de cerca es importante para nuestro bienestar. No le tengas miedo a presentarte y a ponerte a la disposición de tus vecinos; ellos apreciarán el gesto y harán lo mismo por ti. Aquí te ofrecemos algunos consejos para fomentar un vecindario vibrante y cooperador:

- *Hagan una “fiesta de calle”*

No hay que esperar a las Navidades para juntarse con los vecinos. Pónganse de acuerdo de vez en cuando para organizar una fiestecita de la calle y compartir un rato. No tiene que ser nada grande o costoso; la intención es solo conversar y conocerse mejor. Divídanse las tareas y la comida, cosa de que no sea complicado para nadie. Si vives en un condominio, separa algún área comunal junto a los vecinos de tu piso o torre.

- *Crea un directorio*

Nuestro vecindario es la primera línea de apoyo si ocurriera alguna emergencia en nuestro hogar o comunidad. Por ejemplo, luego de un desastre natural como un huracán o terremoto, puede que las autoridades tengan dificultad en llegar a nosotros inmediatamente. Por eso nos tenemos que respaldar mutuamente en estas situaciones. Hagan nota en el directorio de algún vecino que pueda ofrecer primeros auxilios. Asegúrate de tener en mente también a cualquier vecino que sea adulto mayor o tenga alguna necesidad especial y que pueda requerir asistencia en una situación de emergencia.

- *Practica la sana convivencia*

Convivir en comunidad requiere mucha prudencia y cooperación de todas las partes. Recuerda que tus acciones y decisiones pueden impactar a todos los que viven cerca de ti. Ten en mente a tus vecinos, por ejemplo, cuando estés planificando una fiesta en tu casa o cuando estés pensando cortar la grama temprano en la mañana. Antes de tomar una decisión, ponte en los zapatos de tus vecinos. ¿Si yo viviera al lado mío, me molestaría con esto? Tampoco se trata de cohibirte y no hacer nada. Si vas a organizar una fiesta, avísales con tiempo o invítalos. Si se va la luz y tu planta eléctrica hace mucho ruido, pásales una extensión. Se trata de ser considerado y solidario.

NUESTRO
VECINDARIO ES
UN MICROCOSMOS
DE LA SOCIEDAD
EN QUE VIVIMOS.



JÚNTATE con
el Secundario



Churrasco y Romana

A LA PARRILLA CON VINAGRETA DE GORGONZOLA



Chef Francis Guzmán

Este plato es una cena deliciosa y nutritiva, muy apropiada para los que consumen dietas “keto” si omites el pan. Es bien fácil de hacer en casa.

INGREDIENTES

2 porciones _____

1 taza de queso gorgonzola
1 chalota (“shallot”) finamente picada
¼ taza de vinagre de vino tinto
 (“red wine vinegar”)
1 cdta. de hojas de tomillo o romero
1 cabeza de lechuga romana
2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
12 oz. de churrasco
1 taza de panko (pan rallado, opcional)
1 cdta. + 1 cdta. de aceite vegetal
⅛ cdta. de sal marina, o a gusto*
Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Para la vinagreta, marina el “shallot” en el vinagre por 5 minutos. En una batidora pon el “shallot” con su vinagre, el queso y el tomillo o romero. Mezcla bien. Añade el aceite de oliva extra virgen , poco a poco, hasta que todo esté bien combinado.

Sazona el churrasco con sal y pimienta. Cocínalo en una parrilla o sartén a fuego medio-alto por 3 minutos a cada lado o según prefieras su término. Deja reposar unos minutos.

Sazona la lechuga con una cucharadita de aceite vegetal, sal y pimienta. En una parrilla o sartén bien caliente cocina la lechuga por 30 segundos en cada lado. Deja a un lado.

En un recipiente mezcla el panko con la otra cucharadita de aceite vegetal, una pizca de sal y hojas de tomillo o romero. Pon la mezcla en una bandeja para hornear y tuesta en un horno a 350 °F por 2-3 minutos o hasta que esté doradito.

Para servir todo, pon el churrasco a un lado del plato, y la lechuga a otro. Echa la vinagreta sobre la lechuga y decora con panko si quieres.

La mesa del comedor no es solo para comer. También sirve para jugar y divertirnos. En esta era tecnológica, los juegos de mesa quizás puedan parecernos objetos de otra época. Si hace tiempo no juegas uno, busca ese que tienes escondido en el clóset y trátalo nuevamente. Te sorprenderá lo mucho que te vas a divertir. Hay juegos para todas las destrezas y todas las edades. Busca uno apropiado para tu hogar y junta a la familia o tus amigos para pasar un buen rato. Son muchas las cosas positivas que podemos obtener de los juegos de mesa.

- *Nos ayudan a compartir en familia*

A veces es difícil encontrar tiempo para compartir ininterrumpidamente con nuestra familia. Los juegos de mesa tienen la capacidad de capturar la atención de todos, aunque sea por un rato. Ese momento sin distracciones y con la única intención de divertirse y estar juntos en la mesa nos hace bien a todos.

- *Estimulan nuestra mente*

Los juegos de mesa requieren destrezas mentales como la memoria, la concentración y el pensamiento estratégico. Mientras más juegues, más vas a desarrollar estas habilidades importantísimas en muchas otras facetas de la vida. Por eso son una excelente herramienta para hogares con niños pequeños. También se ha encontrado que ayudan a los adultos mayores a ejercitar la mente para evitar o disminuir el riesgo de deterioro cognitivo.

- *Son entretenimiento económico*

No siempre hay que salir y gastar dinero para pasarla bien en familia. Un juego de mesa es relativamente económico y duradero. Lo compras una sola vez y tienes toda una vida de diversión. Incorpora una noche de juegos regularmente en tu rutina familiar como forma de ahorrar dinero. Por ejemplo, si están planificando un viaje familiar en el futuro, enseñale a tus hijos que están disfrutando más en casa y menos afuera para poder cumplir esa meta. Es una gran lección sobre el valor del dinero y de buenos hábitos financieros.

LA MESA
DEL COMEDOR
NO ES SOLO
PARA COMER.
TAMBIÉN SIRVE
PARA JUGAR
Y DIVERTIRNOS.

A close-up photograph of a hand moving a game piece on a board. The hand is in the upper left, and the board is in the lower right. The board is blue with white and yellow pieces. The text is overlaid on the center of the image.

INCORPORA
JUEGOS *en*
la Mesa



Chuleta de Cerdo

CON CEVICHE DE PAPAYA VERDE



Chef Xavier Pacheco

Esta receta usa una técnica de marinado de carne conocida como salmuera (o “brine” en inglés) que consiste en sumergir la carne por un período de tiempo en una solución de agua, sal y otros ingredientes para darle más sabor antes de cocinarla. Es una forma de darle mucho sabor a las chuletas que tanto nos gustan sin tener que freírlas.

INGREDIENTES

4 porciones

4 chuletas de cerdo corte centro

Para la salmuera:

4 tazas de agua

4 cdas. de sal

½ cebolla

2 dientes de ajo

1 limón

2 hojas de recaó

Para el marinado:

½ taza de azúcar morena

1 rama de romero fresco picado

Para el ceviche:

1 ½ taza de papaya verde del país
picada en cuadros

¼ taza de celery finamente picado

½ cebolla lila picada en tiritas finas y
preservadas en envase con agua y hielo

½ taza de jugo de lima

¼ taza de jugo de china del país

1 taza de berro (“watercress”)

Cilantro para decorar

1 rábano del país, picado en ruedas finas

Sal

PROCEDIMIENTO

Para el ceviche:

Mezcla los jugos cítricos, cilantro a gusto, 1 cucharada del celery y la mitad de la cebolla en una batidora o procesador de alimentos. Ajusta la sal a gusto y guarda en la nevera. Pon la papaya en una cacerola con agua y sal. Hierve por aproximadamente 6-8 minutos o hasta que quede “al dente” (firme pero no dura). Deja enfriar. Mezcla la papaya con el jugo procesado y deja marinar.

Para las chuletas:

Combina los ingredientes de la salmuera en una cacerola y hierva. Una vez llegue al hervor, retira del fuego y deja enfriar. Sumerge las chuletas en la solución y mantenlas refrigeradas durante 2-12 horas.

Retira las chuletas y sécalas bien con papel toalla. Cubre las chuletas con el marinado de azúcar y romero. Cocina a la parrilla o en un sartén a fuego medio-alto, aproximadamente 4 minutos por lado, dependiendo del grosor.

Para montar todo:

Saca la cebolla del agua y mezcla con cilantro, el resto del celery, rábanos y berro. Ajusta sal a gusto y mezcla con el ceviche de papaya. Sirve con la chuleta. Decora con aceite de oliva extra virgen.



Lléname
de nuevos
CONOCIMIENTOS

Si algo bueno nos ha dado la tecnología, es la inmensa cantidad de información que pone a nuestro alcance. Antes, para aprender de algo la mejor opción era ir a una biblioteca y buscar entre miles de libros, o apuntarnos en alguna clase. Hoy día podemos acceder a casi todo desde nuestro celular. Por eso, a la hora de adquirir destrezas nuevas, ya apenas hay obstáculos que nos impidan hacerlo. Aprovecha esta gran oportunidad para siempre mantenerte curioso y dispuesto a aprender. Como te puedes imaginar, desde el día en que nacemos, el aprendizaje es indispensable en nuestro desarrollo. Como dice el viejo refrán, “saber es poder”, y por muchas razones.

APROVECHA ESTA GRAN OPORTUNIDAD PARA SIEMPRE MANTENERTE CURIOSO Y DISPUESTO A APRENDER.

- *Aumenta tus oportunidades profesionales*

En un mercado laboral cada vez más competitivo, es importante mantenernos al día en nuestra profesión, y hasta aprender cosas nuevas para expandir nuestros ofrecimientos. Hay muchísimas herramientas de aprendizaje en línea de cualquier tema que te puedas imaginar. Si no sabes por dónde empezar, pídeles a tus colegas que te recomienden uno, o sencillamente usa el buscador para ayudarte a encontrar lo que quieres.

- *Puedes aprender donde sea y cuando quieras*

Las herramientas de aprendizaje "online", desde simples vídeos hasta currículos completos, hoy son más accesibles que nunca. Te permiten aprender a tu propio paso y en el tiempo libre que tengas. Si solo puedes dedicarle algunas horitas a la semana, no importa. Ya no estás en un salón de clases y nadie está pendiente a ti para regañarte. Después que lo hagas como puedas y te sientas productivo, eso es lo que cuenta.

- *Es relativamente económico*

Aprender en línea les ha abierto las puertas del conocimiento a muchos que antes no tenían acceso por no tener recursos suficientes. Ya no es requisito pagar una matrícula costosa para poder aprender algo. Si bien la educación en línea no reemplazará tus estudios de escuela superior o universidad, puede ser un gran complemento o una buena forma de continuar estudiando como adulto sin tener que incurrir en deudas de préstamos estudiantiles.

- *Hazlo por el simple placer de aprender*

Estudiar y adquirir nuevos conocimientos no solo se trata de añadirle una línea a tu resumé o de colgar un diploma en tu pared. A la hora de aprender, no sientas que tienes que probarle nada a nadie. Hazlo solo porque te llena personalmente. Porque aprender algo que te gusta no solo te hace más inteligente, también te hace feliz.

Cheesecake DE COCO Y PIÑA

Dev Amadeo

Este “cheesecake” se compone de tres elementos básicos: corteza, relleno de queso y una cubierta. Puedes usar tus sabores favoritos en cada capa con los ingredientes que encuentres en el mercado y hacer tu combinación perfecta. Este se hace con nuestra clásica combinación puertorriqueña de coco y piña. Esta receta es perfecta para hacer con anticipación (hasta 2 días antes) ya que requiere tiempo en la nevera.



INGREDIENTES

Rinde para 12 pedazos aproximadamente

Para la corteza:

12 cdas. (barrita y media) de mantequilla
15 galletas “graham” enteras
3 cdas. de azúcar natural

Para el relleno de queso:

5 paquetes de 8 oz. de queso crema,
a temperatura ambiente
1 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar natural
3 cdas. de harina para
todo uso sin blanquear
1 cda. de jugo de piña
 $\frac{1}{4}$ taza de leche de coco
2 cdas. de extracto de coco
5 huevos orgánicos del país
2 yemas de huevos orgánicos del país

Para el sirope de piña:

4 tazas de piña picada en cubos pequeños
(1 piña mediana aproximadamente)
2 cdas. de jugo de lima, divididas
1 cda. + $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
1 cda. de agua
1 oz. de coco rallado endulzado para
decorar (opcional)

PROCEDIMIENTO

Para la corteza:

Precalienta el horno a 350 °F. Rocía el fondo de un molde desmontable (“springform pan”) con aerosol para hornear. En una cacerola pequeña, derrite la mantequilla a fuego medio-bajo. Retira del calor.

En un procesador pulsa las galletas y el azúcar hasta que las galletas estén bien trituradas. Con el procesador corriendo, vierte la mantequilla derretida hasta que las migajas estén finas y compactas.

Transfiere la galleta molida al molde. Presiónalas hacia abajo y hacia los lados, hasta que se distribuyan uniformemente. Hornea durante 6 minutos. Retira del horno y déjala refrescar.

Para el relleno de queso:

Aumenta la temperatura del horno a 425 °F. Cubre el molde con la corteza con papel de aluminio desde abajo hasta la mitad. Coloca el queso crema en la taza de una batidora de pie (“stand mixer”) con el instrumento de agitar (“whisk attachment”), o en un recipiente grande para trabajar con una batidora de mano eléctrica. Bate a velocidad media-baja de 3-5 minutos, hasta que esté completamente suave y sin grumos.

Agrega el azúcar y mezcla durante 1 minuto. Disminuye a velocidad mínima y agrega la harina, jugo de piña, leche de coco y extracto de coco hasta que se incorporen. Agrega los huevos y las yemas de huevo, uno a la vez y esperando hasta que se incorpore uno antes de agregar el siguiente. Bate por 1 minuto hasta que todo se vea bien incorporado.

Vierte la mezcla en la corteza ya horneada. Coloca el molde en una bandeja para hornear y llena la bandeja con agua hasta la mitad (baño de María). Colócala en el horno y hornea por 7 minutos. Disminuye la temperatura a 275 °F. Hornea aproximadamente por 1 hora a 1 hora y 10 minutos, hasta que se vea firme y seco alrededor de los bordes, pero que todavía tambalee en el centro. Apaga el horno y abre la puerta hasta la mitad. Espera 5 minutos y retira el "cheesecake" del horno (sin la bandeja).

Deja que se refresque unos minutos y colócalo en la nevera. Enfría de 6-8 horas, idealmente toda la noche.

Para el sirope de piña:

En un recipiente combina los cubos de piña con 1 cucharada del jugo de lima y deja reposar de 15-20 minutos.

Coloca la 1/2 taza de azúcar en un sartén mediano y agítalo un poco para que el azúcar quede nivelada. Calienta en fuego medio-alto hasta que el azúcar comience a derretirse por los bordes. No muevas el azúcar. Gira el sartén delicadamente para que el azúcar se queme de forma pareja hasta que tenga un color dorado claro.

Tan pronto llegue a este punto, retira del fuego y con mucho cuidado añade el jugo de lima restante y el agua. El contenido puede brincar un poco pero es normal. Regresa a la hornilla y hierve de 30-60 segundos, hasta que se vea más espeso. Añade las piñas, mezcla un poco y cocina por 10 segundos más. Retira del fuego y deja el sirope enfriar antes de servir.

Si deseas puedes decorar con coco rallado endulzado.

Cuando nos sentimos angustiados o con pensamientos negativos lo mejor que podemos hacer es tratar de concentrarnos en otro pensamiento que nos produzca una emoción positiva. Con la práctica podrás aprender a controlar tus pensamientos para sentirte mejor.

La meditación es una herramienta que te permite cambiar el enfoque de tus pensamientos para descansar la mente y el cuerpo. Muchos pueden pensar que se trata de sentarse solo a respirar mientras tratamos de mantener la mente libre de pensamientos. Pero existen muchas técnicas distintas. Con práctica desarrollarás el enfoque para crear más espacio entre un pensamiento y otro. La meta no debe ser estar libre de pensamientos, sino disminuir la velocidad de ellos.

Se recomienda que comiences con pocos minutos de respiración o meditaciones activas como el yoga, repetir mantras o conectar con la naturaleza.

Una meditación muy efectiva, por ejemplo, es caminar en la naturaleza. Esto es una técnica que se conoce como “grounding”. Si te sientes cómodo, camina descalzo en la grama. Se recomienda el contacto directo con la tierra para ayudar a equilibrar nuestro sistema.

Si prefieres caminar para hacer ejercicio (con zapatos) hazlo mientras te mantienes conscientemente observando lo que se presenta alrededor, describiendo y participando (por ejemplo, oler y escuchar).

Hay estudios científicos que demuestran que el contacto periódico con la naturaleza mejora los niveles de atención y el bienestar general. Mientras que la falta de contacto se asocia a un mayor nivel de estrés. ¡No pierdes nada con intentarlo!

Nayda Fernández

LA MEDITACIÓN
ES UNA HERRAMIENTA
QUE TE PERMITE
CAMBIAR
EL ENFOQUE
DE TUS PENSAMIENTOS
PARA DESGANSAR
LA MENTE
Y EL CUERPO.

A young woman with her eyes closed is meditating in a lotus position on a dark mat outdoors. She is wearing a grey tank top and patterned leggings. To her left, a small, scruffy dog is sitting and looking towards her. The background consists of out-of-focus trees and foliage, with sunlight filtering through, creating a bokeh effect. The text 'Reduce el Estrés Meditando' is overlaid in a white, cursive font across the center of the image.

Reduce
el Estrés
Meditando

Tarta de Chocolate

PICANTE Y CHINA



Dev Amadeo

Lo bueno de las tartas sin hornear en capas es que puedes ir montando los elementos poco a poco. Y aunque cada uno es muy sencillo, el resultado siempre es espectacular. Puedes decorar con polvo de cacao, frutas frescas y nueces. Ya que en esta receta el chocolate es el protagonista, escoge el de mayor calidad posible.



INGREDIENTES

Rinde para 12 pedazos aproximadamente

Para la corteza:

12 cdas. (barrita y media) de mantequilla
15 galletas "graham" enteras
3 cdas. de azúcar natural
2 cdas. de cacao en polvo para hornear
(no endulzado)

Para la capa de chocolate:

1 ½ taza de chips de chocolate semidulce
¾ taza de leche de coco (preferiblemente orgánica)
½ cda. de azúcar natural
½ cda. de cacao en polvo
½ cda. de extracto de vainilla
⅛ a ¼ cda. de chile en polvo o pimienta
cayena para más sabor picante
Pizca de sal de mar

Para la capa de china:

2 huevos orgánicos del país
2 yemas de huevos orgánicos del país
¾ taza de azúcar natural (si las chinas están
muy dulces reduce el azúcar por 2 cdas.)
½ taza de jugo de china del país fresco
2 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de maicena
⅛ cda. de sal de mar
8 cdas. de mantequilla regular (1 barrita)

Para las rodajas de china (opcional para decoración):

1 taza de azúcar natural o turbinado
⅓ taza de agua
1 a 2 chinas cortadas en rodajas
de ⅛ de pulgada aproximadamente

PROCEDIMIENTO

Para la corteza:

Precalienta el horno a 350 °F. Rocía el fondo de un molde de tarta desmontable (“springform pan”) con aerosol para hornear. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla a fuego medio-bajo. Retira del calor.

Rompe las galletas sobre la taza de un procesador de alimentos ya encajado en su base y échalas con la azúcar y el cacao. Pulsa hasta que las galletas estén bien trituradas. Con el procesador corriendo vierte la mantequilla derretida, hasta que las migajas estén finas y compactas.

Transfiere la galleta molida al molde. Presiónalas hacia abajo y hacia los lados, hasta que se distribuyan uniformemente y cubran el molde hasta arriba. Hornea por 6 minutos.

Para la capa de chocolate:

Coloca los chips de chocolate en un recipiente mediano de vidrio o metal. En una cacerola pequeña, calienta la leche de coco y el azúcar hasta que hierva a fuego lento. Retira del fuego y añade el polvo de cacao, la vainilla, la pimienta cayena y la sal. Mezcla hasta que el cacao se haya disuelto y luego regresa al calor por unos 30 segundos para terminar de disolver el cacao. Vierte sobre los chips de chocolate.

Espera aproximadamente 1 minuto y luego mezcla hasta que el chocolate se derrita por completo. Vierte la mezcla de chocolate sobre la corteza. Enfría por una hora antes de añadir la capa de china.

Para la capa de china:

En un recipiente grande de metal o de vidrio resistente al calor, bate los huevos enteros y las yemas con el azúcar, el jugo de china, el jugo de limón y la maicena con un agitador de mano hasta que el azúcar esté disuelta. Llena un sartén grande con suficiente agua hasta la mitad. Calienta a fuego medio-bajo hasta que el agua esté hirviendo levemente.

Coloca el recipiente en el sartén y mueve constantemente con una cuchara de madera, de 15-20 minutos. La mezcla va a tener una espuma blanca que va a ir desapareciendo. Cuando desaparezca significa que estás entrando en los últimos 5 minutos de cocción. Cuando esté lista, la mezcla debe cubrir la parte posterior de una cuchara de madera y cuando pases un dedo por ella, el líquido no debe regresar.

Retira el cuajado del calor e inmediatamente pásalo a través de un colador de cernir. Agrega la mantequilla, una cucharada a la vez. Mezcla hasta que toda la mantequilla se derrita. Sigue mezclando durante un par de minutos más para que el cuajado quede más aireado y liviano. Vierte sobre el chocolate y enfría en la nevera de 4-6 horas.

Para las rodajas de china:

En un sartén grande mezcla el azúcar y el agua con un batidor de mano. Calienta el agua en temperatura media y espera a que el azúcar se disuelva.

Tan pronto comience a hervir, sumerge las rodajas de china en el líquido. Cocina 10 minutos por cada lado, teniendo cuidado de que el azúcar no se queme completamente al final. Con unas pinzas de cocina, retira del sartén cada rodaja y deja enfriar. Déjalas enfriar sobre una rejilla en un lugar fresco y seco durante 2 horas. Con cuidado, despega cada rebanada de la rejilla con una espátula pequeña o un cuchillo de vegetales pequeño. Decora la tarta.

A woman with dark hair is sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, facing left, with her hands clasped near her face. The bed is covered with light blue linens, including a pillow and a blanket. The lighting is soft and blue-toned, creating a calm and serene atmosphere. The text 'DEJA TU CUERPO Reposar' is overlaid on the image in white.

DEJA TU
CUERPO
Reposar

Suena obvio y demasiado bueno para ser cierto, pero es la verdad: a veces lo mejor que puedes hacer por tu cuerpo (y por tu alma también) es simplemente acostarte a dormir. Cada vez sale a relucir más evidencia científica sobre la gran importancia del sueño para nuestra salud física y mental. La mayoría de los adultos necesitamos al menos 7-8 horas de sueño diarias.

Los beneficios de salud que recibimos cuando dormimos lo suficiente son muchos. Descansar el cuerpo nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico, a disminuir el riesgo de condiciones peligrosas como la diabetes y enfermedades del corazón, y a mantener un peso saludable. Mentalmente, los buenos hábitos de sueño contribuyen a que estemos de buen humor, reducen el estrés, aumentan nuestra capacidad de concentración y disminuyen la probabilidad de accidentes a causa del cansancio.

Dicho esto, dormir 7-8 horas al día a veces no es tan fácil. Muchos de nosotros vivimos días muy activos y llenos de responsabilidades. Otros padecemos de condiciones que interrumpen nuestro ciclo de sueño. Aun así, es importante hacer todo lo posible por descansar. Aquí compartimos algunos consejos para que duermas lo mejor posible.

DESGANSAR EL CUERPO NOS AYUDA A FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO, A DISMINUIR EL RIESGO DE CONDICIONES PELIGROSAS COMO LA DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, Y A MANTENER UN PESO SALUDABLE.

- *Ponte una hora específica para acostarte*

Tu cuerpo tiene un “reloj biológico” que responde a los patrones de día y noche en el lugar donde vives. Por eso es que tendemos a sentir sueño en la noche. Irte a dormir a la misma hora todos los días ayuda a tu cuerpo a encontrar un ritmo dentro de este patrón y así podrás quedarte dormido con más facilidad.

Hay ciertos factores que pueden impedir o dificultar que te quedes dormido aun cuando te sientas cansado. El consumo de cafeína (como en el café, té y refrescos) más tarde en el día puede ser un problema. Ejercitarte tarde en la noche también puede hacer que sea más difícil quedarte dormido.

- *Crea un ambiente ideal*

Crear un ambiente adecuado en tu cuarto es importante para fomentar que tu sueño sea profundo y productivo. Mientras más oscuro esté, mejor. Trata de poner cortinas si hay mucha contaminación lumínica a tu alrededor. De más está decirlo, pero el silencio también ayuda. Evita usar aparatos electrónicos (como televisores, computadoras o teléfonos) justo antes de quedarte dormido. La luz que emiten puede estorbar tu sueño.

- *Habla con tu médico*

Hay condiciones médicas como el asma, el reflujo, la ansiedad, la apnea y el insomnio que pueden robarte el sueño con facilidad. Si crees que alguna condición de salud te está costando valiosas horas de sueño, la mejor idea es consultarlo con tu médico.

RECLAMOS NUTRICIONALES

RECETA	RECLAMO	COMENTARIOS
<i>Yogur con granola y frutas caramelizadas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bajo en sodio ◆ Alto en fibra 	340mg de potasio = Muy alto
<i>Tostada de calabacín con ricota y pesto</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Buena fuente de fibra 	320mg de sodio = Alto 273mg de potasio = Alto
<i>Waffles de calabaza</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bajo en grasa saturada, colesterol y sodio ◆ Alto en fibra 	442mg de potasio = Muy alto
<i>Tostada de tomate con salsa de almendras</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alto en fibra 	1,050mg de sodio = Muy alto 463mg de potasio = Muy alto
<i>Latkes de batata con salsa gribiche y hojas de huerto</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Buena fuente de fibra 	880mg de sodio = Alto 640mg de potasio = Muy Alto
<i>Guineos asados con queso del país</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Buena fuente de fibra 	600mg de sodio = Alto 896mg de potasio = Muy alto
<i>Polvorones de aceite de oliva</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Libre de colesterol ◆ Bajo en grasa saturada y sodio 	N/A

<i>Tostada con escalivada de vegetales asados</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Buena fuente de fibra 	<p>420mg de sodio = Alto 852mg de potasio = Muy Alto</p>
<i>Tomates y pepinos marinados</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Libre de colesterol ◆ Bajo en grasa saturada y sodio 	<p>366mg de potasio = Muy Alto</p>
<i>Crema de batata y zanahoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alto en fibra 	<p>2,400mg de sodio = Muy alto 854mg de potasio = Alto</p>
<i>Ensalada de fideos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alto en fibra 	<p>400mg de sodio = Alto 374mg de potasio = Muy alto</p>
<i>Rollitos de lechuga con picadillo de vegetales</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Libre de colesterol ◆ Bajo en grasa saturada ◆ Buena fuente de fibra 	<p>450mg de sodio = Alto 285mg de potasio = Alto</p>
<i>Bolitas de yuca</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alto en fibra 	<p>675mg de potasio = Muy alto</p>
<i>Tostones de guineo verde con puré de gandules</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Buena fuente de fibra 	<p>422mg de sodio = Alto 507mg de potasio = Muy alto</p>
<i>Ensalada multicolor con aderezo de papaya</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Libre de colesterol ◆ Bajo en grasa saturada ◆ Alto en fibra 	<p>545mg de potasio = Muy alto</p>
<i>“Gratin” de coliflor con sofrito de cúrcuma</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Libre de colesterol ◆ Bajo en sodio ◆ Bajo en grasa saturada ◆ Buena fuente de fibra 	<p>735mg de potasio = Muy Alto</p>

<i>Pollito y fufú</i>	♦ Buena fuente de fibra	670mg de sodio = Alto 1,132mg de potasio = Muy alto
<i>Ensalada de chayote y mangó</i>	♦ Bajo en calorías ♦ Libre de colesterol y grasa saturada	700mg de sodio = Alto 172mg de potasio = Moderado
<i>Escabeche de setas</i>	♦ Libre de sodio	142mg de potasio = Moderado
<i>Guiso de pescado con habichuelas blancas y bolitas de arroz jazmín</i>	♦ Alto en fibra	3,900mg de sodio = Muy alto 1,493mg de potasio = Muy alto
<i>Tartare de salmón</i>	♦ Bajo en grasa saturada	1,535mg de sodio = Alto 465mg de potasio = Muy alto
<i>Yautía lila con tomate y chimichurri</i>	♦ Alto en fibra	624mg de sodio = Alto 1,096mg de potasio = Muy alto
<i>Churrasco y romana a la parrilla con vinagreta de gorgonzola</i>	♦ Alto en fibra	1,130mg de sodio = Alto 1,037mg de potasio = Muy alto 27g de grasa saturada = Alto
<i>Chuleta de cerdo con ceviche de papaya verde</i>	♦ Buena fuente de fibra	880mg de sodio = Alto 1,035mg de potasio = Muy alto
<i>Tarta de chocolate picante y china</i>	♦ Buena fuente de fibra	20g de grasa saturada = Alto 260mg de potasio = Alto

Para verificar los datos de nutrición de cada receta visita alimentatepuertorico.com.

Alimenta tu cuerpo Alimenta tu alma

En este libro está el corazón del compromiso comunitario de Fundación Triple-S: trabajar para que los puertorriqueños tengamos mayor acceso a alimentos nutritivos y podamos desarrollar nuestro bienestar emocional y fortalecer las conexiones con otros.

Si algo hemos aprendido a través de nuestros esfuerzos de responsabilidad social enfocados en estas causas, es que la salud física y la salud emocional van de la mano, que nuestro cuerpo y nuestra alma están entrelazados de muchísimas formas. Por eso quisimos crear un libro para compartir algunos de esos conocimientos.

“Alimenta tu cuerpo, Alimenta tu alma”te enseñará a vivir un día saludable en todo el sentido de la palabra. Con la ayuda de chefs y expertos en nutrición, psicología, yoga y meditación, hemos creado un manual para ayudarte a tomar mejores decisiones en función de tu bienestar, desde que te levantes por la mañana hasta que te acuestes a dormir.

Esperamos que sirva de inspiración para que tú, tu familia y las futuras generaciones de puertorriqueños puedan vivir vidas más plenas y llenas de buena salud.

