

# Entrenamiento de primavera

Alergias • Jardinería • Bienestar financiero

## No Deje que las Alergias lo Depriman

Estamos en abril y tenemos ganas de estar afuera haciendo jardinería, caminando en los senderos, saliendo a pasear de noche y pasando un buen rato con la familia y amigos... Pero es muy molesto mirar la puesta del sol con ojos llorosos, como también así hablar con las personas que nos acompañan si estamos estornudando como locos—pero es que lamentablemente es la época de las alergias.

Las “alergias” se desarrollan cuando el sistema inmunológico de una persona reacciona exageradamente a sustancias que generalmente no afectan a otras personas. Casi todo puede causar una alergia—como por ejemplo el látex, picaduras de abejas o ciertos medicamentos—los tipos más comunes de alergias incluyen la fiebre del heno.

sección **01**

### Su actividad para Abril: ¿Cómo Está su Presupuesto?

Utilizar una hoja de cálculo práctico para analizar sus ingresos y gastos. ¡Los resultados pueden sorprenderle!



## Alergias: ¿Verdad o Falso?

### Cualquier persona puede tener una alergia.

**Verdad** - Más de 50 millones de personas en los Estados Unidos y 2.5 millones en Canadá tienen alergias, las cuales están en sexto lugar entre las causas de enfermedades crónicas en este país.

**Es posible evitar las alergias.** Falso - pero se pueden prevenir o manejar las reacciones de las mismas. ¿Cómo se hace eso?

- Evitando la situación. Permanecer en el interior durante la temporada de fiebre de heno, evitar ciertos alimentos y mantener la casa libre de ácaros.
- Verificar el conteo de polen antes de salir. Recuentos de polen son una medida de cuánto polen está en el aire durante un período de tiempo. Si está alto es más probable que las personas alérgicas tengan una reacción.
- Existen remedios para reducir o eliminar los síntomas. Esto puede ser una simple píldora o una inyección. ¡Es muy importante que consulte a su doctor antes de tomar cualquier tipos de remedio!

### Las alergias pueden cambiar con el correr del tiempo.

**Verdad** - Por ejemplo, las alergias a alimentos ocurren más entre los niños y desaparecen con más frecuencia a medida que el niño crece. Por otro lado, los adultos pueden desarrollar alergias más adelante en sus vidas, o simplemente estar expuestos a algo (un nuevo medicamento, tal vez) que desencadena una alergia existente desconocida.

### El aire del desierto puede curar alergias.

**Falso** - El aire del desierto tiene menos polen y por lo tanto se producen menos reacciones.

### Alergias pueden causar la muerte.

**Verdad** - las alergias tienen una amplia gama de severidad. Algunas son apenas molestas (estornudos, tos y ojos irritados) y otras son mucho más severas. La anafilaxia es la reacción más severa y puede causar convulsiones, arritmias cardíacas, shock y extrema dificultad para respirar.

## La Jardinería y la Salud

¿Está buscando un nuevo pasatiempo? ¡Pruebe jardinería, la cual es una actividad al aire libre muy saludable y calmante, y también ofrece una gran variedad de beneficios:

### Beneficios de jardinería

**El sol le provee vitamina D,** la cual reduce el riesgo de contraer muchas enfermedades: osteoporosis, enfermedad del corazón, esclerosis múltiples y varios tipos de cáncer, entre muchas otras.

**La jardinería mantiene a la persona activa.** Nuevas directivas recomiendan que todas las personas traten de encontrar tiempo para una actividad semanal de por lo menos 150 minutos. ¡La jardinería cuenta hacia lograr la meta!

**Las tareas manuales curan la “fatiga de la atención.”** Cuando uno está demasiado ocupado o abrumado, trabajando un rato en el jardín ayuda a mejorar el enfoque y la precisión. Como el trabajo de jardín incluye escarbar, plantar, arrancar yerbas y otras cosas que requieren esfuerzo físico pero no atención activa, lo puede “encaminar” hacia una “zona” que neutraliza la ansiedad y proporciona una sensación de calma.

**Cultive buenos alimentos y consuma comida nutritiva.** ¡Plante y cultive los vegetales que le gustan! Esto lo ayudará a seguir con su jardinería y lo motivará a preparar comidas de calidad usando los ingredientes de su propia huerta.

**Al mismo tiempo hágase de amigos.** Casi todos los pueblos y ciudades tienen un club de jardinería — por lo general más de uno. Si usted necesita ayuda para empezar, si está buscando algo diferente para probar, o simplemente necesita consejos amistosos, inscríbase en uno de esos clubes y pase momentos agradables con personas que tienen los mismos intereses.



## El Lado Económico

Los presupuestos son importantes en todos los aspectos de la vida. Ya sea por tener preocupaciones económicas, si no sabe dónde están sus finanzas o si simplemente está buscando una forma de mejorar su situación, trate de identificar y planear sus gastos y eso lo ayudará a ahorrar dinero.

La actividad de este mes lo ayudará a desarrollar su propio presupuesto, pero mientras tanto he aquí algunos consejos y trucos para preparar un presupuesto exitoso:

### Consejo #1

#### **Tómese Tiempo para Identificar sus Gastos**

Los presupuestos son como las resoluciones del año nuevo—son fáciles de hacer y también de abandonarlas. O sea uno crea un presupuesto, pero más adelante ya “no lo sigue”. Lo importante es buscar tiempo todos los días o por lo menos todas las semanas para llevar control de sus gastos. Asimismo, verificando la cuenta del banco con frecuencia uno puede evitar de caer en una espiral de gastos y podrá ver inmediatamente si existe alguna actividad irregular en su cuenta.

### Consejo #2

#### **Determine lo que Realmente Necesita y lo que No**

Lo que usted necesita es el alimento y el techo; lo que quiere es una televisión a cabo. ¡Recuerde, usted puede obtener entretenimiento gratis con una tarjeta de la biblioteca!

### Consejo #3

#### **Tome Nota de lo que Dejó de Comprar**

El dejar de comprar algo no siempre nos parece que es lo mismo que ahorrar dinero, pero anote el costo de cosas que deseaba, pero que en realidad no lo había hecho (como por ejemplo comer en restaurantes, pedir pizza para que se la entreguen en la casa, comprar ropa y gastar en entretenimiento) y sume el costo de cada una de esas cosas. A fin de mes pregúntese a usted mismo lo que prefiere tener: el dinero que ahorró o una camiseta nueva y algunas de las comidas rápidas de las que ya ni siquiera se acordaba más.

### Consejo #4

#### **Ahorre (Por lo Menos Algo) Eso es su Superávit**

Si usted logra ahorrar algo cada mes, no lo gaste en frivolidades. ¡Haga un plan de cómo va a usar esos ahorros! ¿Cuánto quiere guardar en su cuenta de ahorros? ¿Usted va a tener un gasto grande pronto? ¿Hay algo que sueña comprar y para lo cual tiene que ahorrar?

## Receta para Abril

### Pollo Casero con Verduras

*Esta receta de pollo tan deliciosa, saludable y substanciosa le proporcionará una generosa dosis de vitamina C.*

#### INGREDIENTES

- 4 mitades de pechuga sin piel y sin hueso
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de sal
- Spray de aceite de oliva para que no se peguen los ingredientes
- 2/3 taza de caldo de pollo con sodio reducido
- 6 a 8 dientes de ajo bien picadito
- 1/4 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de verduras frescas (col rizada, acelga suiza, achicoria, colinabo de remolacha, col, nabo)
- Vinagre balsámico (a gusto)
- Anillos de pimiento rojo (opcional)

#### INSTRUCCIONES

1. Sazonar el pollo con 1/4 cucharita de pimienta negra y sal.
2. Rociar en frío una sartén bien grande con el spray de aceite y poner a calentar en fuego mediano.
3. Agregar el pollo; cocerlo hasta que esté de un dorado uniforme.
4. Reducir a fuego, cubrir y cocer de 10 a 12 minutos o hasta que el pollo esté tierno y no se ve crudo.
5. Quitar el pollo de la sartén y cubrirlo para que se mantenga caliente.
6. Agregar el caldo, ajo, pimienta roja molida y el restante 1/4 de la pimienta negra a la misma sartén y hacer hervir.
7. Mezclar las verduras y poner a fuego lento; cocer de 4 a 6 minutos o hasta que la verdura esté tierna, revolviendo de vez en cuando.
8. Servir el pollo encima de la verdura cocida y salpicarlo ligeramente con el vinagre balsámico; si desea lo puede adornar con los anillos del pimiento rojo.

**Tiempo Total de Preparación: 40 minutos**  
**Porciones: 4**



#### NUTRICIÓN

*161 calorías*  
*2 g grasa*  
*66 mg colesterol*  
*351 mg sodio*  
*7 g carbohidratos*  
*3 g fibra*  
*30 g proteína*