



Occidental College Boletín de bienestar



Julio de 2020

Manejar el estrés

Si usted es como la mayoría de las personas, COVID-19 y otras noticias pueden tenerle a usted y a su familia estresados y ansiosos. Una manera de aliviar algunos de estos sentimientos es a través de la práctica de la atención plena.

Ser consciente significa tomar tiempo para enfocarse en el presente. Suena simple, pero cuando está estresado y ansioso por el futuro, puede ser muy difícil. Para empezar, se enumeran algunas actividades que puede hacer solo, con su familia o amigos.

1. Yoga. Encuentre una buena aplicación de yoga, sitio web o podcast.
2. Caminata consciente. Camine a un ritmo uniforme y nota todos los sonidos y olores que le rodean. Describa lo que huele, ve, cómo se sienten tus pies cuando tocan el suelo, cómo se siente el aire y cómo le hace sentir el caminar.
3. Comer conscientemente. Antes de comer, observe cómo huele, cómo se ve, anticipe el sabor. Piense en lo que se necesitó para traer esta comida a usted, cómo se preparó y cómo se presenta en su plato. Tome una mordida, pero antes de masticar, observe cómo se siente en la lengua. Masticar lentamente y preste atención a cómo sabe.
4. Respiración conscientemente. Siéntese y concéntrese en su respiración. Respire hondo en la nariz; mantener la respiración 3-5 segundos y exhalar fuera de la boca. Haga esto a menudo durante el día, 1-2 minutos al día.
5. Concéntrese en los sonidos. Cierra los ojos y concéntrese en los sonidos que escuchas. Trate de identificar los sonidos.
6. Actividad de gratitud: En medio de todo el estrés, es importante centrarse en lo positivo. Deténgase y piense en lo que es bueno en su vida. Nombre tres cosas buenas en su vida, por las que está agradecido y por qué todos los días.

Además de la atención plena, el cuidado personal también es importante. No olvide comer sano, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y hacer tiempo para si mismo todos los días.

Higiene dental

La higiene dental se refiere a la práctica de mantener la boca, los dientes y las encías limpios y saludables para prevenir enfermedades. La higiene dental y la salud bucal a menudo se da por sentado, pero son partes esenciales de la vida cotidianas.

La caries dental es la destrucción de la estructura dental y puede afectar tanto el esmalte, el recubrimiento externo del diente, y la capa de dentina del diente.

La caries dental ocurre cuando los alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y almidones) como panes, cereales, leche, soda, frutas, pasteles o dulces se dejan en los dientes. Las bacterias que viven en la boca digieren estos alimentos, convirtiéndolos en ácidos. Las bacterias, el ácido, los restos de alimentos y la saliva se combinan para formar placa, que se aferra a los dientes. Los ácidos en la placa disuelven la superficie del esmalte de los dientes, creando agujeros en los dientes llamados carias.

Para prevenir la caries dental:

- Cepille los dientes al menos dos veces al día con una pasta de dientes que contenga flúor. Preferiblemente, cepílese después de cada comida y especialmente antes de acostarse.
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental o limpiadores interdientales.
- Enjuague diariamente con un flúor que contenga enjuague bucal. Algunos enjuagues también tienen ingredientes antisépticos para ayudar a matar las bacterias que causan la placa.
- Coma comidas nutritivas y equilibradas y limite los refrigerios. Evite los alimentos azucarados y los alimentos que permanecen en la superficie del diente.
- Visite a su dentista regularmente para limpiezas profesionales y exámenes orales.

Receta Destacada

Brócoli y carne de res

Hace 4 porciones

Preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes:

- 1/4 de taza de harina para todo uso
- 1 (10.5 onzas) de caldo de res
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1/4 tsp. raíz de jengibre fresco picada
- 1 diente de ajo picado
- 4 tazas de brócoli fresco picado
- 1 lb. filete redondo deshuesado, cortado en trozos de tamaño de bocado

1. En un tazón pequeño, combine la harina, el caldo, el azúcar y la salsa de soya. Revuelva hasta que el azúcar y la harina se disuelvan.
2. En una sartén grande o wok a fuego alto, cocine y revuelva la carne de res 2-4 minutos, o hasta que se dore. Agregue la mezcla de caldo, jengibre, ajo y brócoli. Poner a hervir y luego reducir el calor. Cocine a fuego lento de 5 a 10 minutos, o hasta que la salsa se espese

Datos nutricionales:

- Calorías: 178.4
- Proteína: 19.2 gramos
- Hidratos de carbono: 19 gramos
- Colesterol: 38.6 mg
- Azúcares: 7.9 gramos
- Grasa: 3.2 gramos

