

www.emtirohealth.org

☎: (336) 978-6542

✉ info@emtirohealth.org



EMTIRO HEALTH®
inspired support.

NAVEGANDO POR SU CUIDADO DE LA SALUD



BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

MENÚ DE MUESTRA:

Desayuno:

Tortilla de huevo de gallina de campo*: 2 huevos, setas shitake sofritas, espinaca y una pizca de queso parmesano. ¡Añada lascas de pimiento rojo para un poco de picor! Sirva con una rebanada de pan integral y 4oz de leche Kefir.

*Los huevos de gallina de campo tienen mayor cantidad de ácidos grasos omega-3

Almuerzo:

Emparedado de Setas: 2 rebanadas de pan de centeno, una rebanada de queso suizo y 2-3 cucharadas de chucrut real. Añada setas sofritas con ajo, pimiento verde y cebolla. Añada un poco de aderezo 1000 Island. Sirva con ensalada de hojas verdes rociadas con aceite y vinagre.

Cena:

Salmon a la parrilla:* Marinar filetes de 2-3oz se salmón con 1/4 taza sumo de limón fresco, 1 Cda aceite de oliva, 2 Cda mostaza Dijon, 1/2 Cda jengibre fresco molido, 1/4 Cda ajo en polvo, 1/4 Cda chile en polvo opcional, y 1/8 Cda pimienta. Cocine a la parrilla por 10-15 minutos (esté pendiente). Sirva con brécol al vapor con limón y pepino fresco, acompañado de quinoa o arroz integral.

*Elija pescado silvestre (fresco o congelado está bien).

Para picar:

Trail mix: Nueces sin sal picadas, cereal integral (como Cheerios), pasas, trocitos de chocolate oscuro, semillas de chía y de calabaza.



PEQUEÑOS ALIMENTOS MUY PODEROSOS

Todos sabemos que las frutas y los vegetales son buenos para uno, y que comer una dieta rica en éstos puede ayudar a prevenir las enfermedades crónicas. A pesar de saberlo, muchos no comemos las porciones diarias recomendadas. ¡Continúe leyendo para conocer algunos de los beneficios menos conocidos de comer saludable!



El brócoli es un súper héroe. Un estudio reciente del Journal of Nutritional Biochemistry encontró que el brócoli tiene un fitonutriente llamado sulforaphane, que tiene un rol principal en regular cómo se desarrolla y extiende el cáncer. Puede borrar el daño al ADN causado por radicales libres, contaminantes ambientales y químicos añadidos a nuestros alimentos y productos. Esto evita que las células del cuerpo se dañen y causen cáncer.



¡Las setas pueden producir vitamina D, tal como puede el cuerpo humano! Ahora, no todas las setas tienen vitamina D. La mayoría de las setas en supermercados se cultivaron en cuartos a oscuras, así que contienen cantidades mínimas. Sin embargo, las setas silvestres como anacate, maitake y colmenilla tienen cantidades mayores de vitamina D por exponerse más al sol. ¡Las setas expuestas al sol o "tratadas con UV" pueden tener hasta 400 unidades internacionales de vitamina D por cada porción de 3 onzas! Las setas compradas en supermercados pueden fortalecerse poniéndolas bocarriba a la luz directa del sol por 6-8 horas.



¡Los alimentos fermentados son algo nuevo y emocionante en el mundo de la nutrición! Nuevas investigaciones están surgiendo sobre los muchos beneficios que estos alimentos tienen para nuestro microbioma intestinal. El tener intestinos saludables se ha vinculado con proteger contra el cáncer, al prevenir inflamación que contribuye a la acumulación de placa grasa en las arterias y fortificar nuestro sistema inmunológico para combatir resfriados y gripes. Los alimentos fermentados, como yogurt, kéfir, kombucha, kimchi, tempeh y otros, contienen mucha bacteria buena (probióticos) necesarios para un microbioma fuerte. Aunque los probióticos en píldora son una opción, la investigación sobre sus beneficios todavía es nebulosa.



¡Los ácidos grasos omega no sólo son buenos para aumentar el colesterol bueno (HDL), nuevas investigaciones demuestran varios otros beneficios! Primero, se ha demostrado que ayudan a combatir síntomas de depresión y ansiedad, específicamente los ácidos grasos ALA, EPA y DHA. Un estudio encontró que un ácido graso en específico (EPA) es tan efectivo como Prozac en el tratamiento de la depresión.³ Los omega-3s también pueden combatir la inflamación crónica. Reducir la inflamación significa combatir mejor las infecciones y reparar más rápido las células dañadas en el cuerpo. Algunos alimentos ricos en omega-3 incluyen pescados grasos (salmón, caballa), linaza molida, semillas de chía, y nueces sin sal.