



# ¡Hablemos de patatas!



El Día Nacional de la Papa es el 19 de agosto de este año, un momento para celebrar una de las verduras más versátiles y queridas del mundo. Las patatas, los tubérculos subterráneos de la planta *Solanum tuberosum*, son un alimento básico en muchos hogares debido a su valor nutricional y versatilidad culinaria. Estos son algunos de los principales beneficios para la salud de las patatas:

- **Packed Repletas de nutrientes:** Las patatas son una excelente fuente de muchas vitaminas y minerales. Las patatas aportan cantidades importantes de vitamina C, B6 y potasio. También contienen otros nutrientes beneficiosos como manganeso, magnesio, niacina y folato.
- **Rica en antioxidantes:** las patatas son ricas en compuestos como flavonoides, carotenoides y ácidos fenólicos. Estos compuestos son antioxidantes en el cuerpo y neutralizan moléculas potencialmente dañinas conocidas como radicales libres. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres.
- **Promueve la saciedad y la salud digestiva:** Las patatas son una buena fuente de fibra, que puede ayudarte a sentirte lleno por más tiempo. Esto puede ser beneficioso para el control del peso, ya que puede ayudar a reducir la ingesta total de calorías.

Los pacientes en diálisis deben ser conscientes de la cantidad de potasio en su dieta debido a la incapacidad de eliminar el exceso de potasio. El contenido de potasio varía entre los diferentes tipos de patatas y productos de patata:

1. **Papas crudas:** Hay 425 mg de potasio en 100 gramos de papas crudas..
2. **Papas Al Horno:** Una papa horneada mediana y con piel contiene más de 900 mg de potasio.
3. **Camote:** Una camote mediana contiene 540 mg de potasio..
4. **Batatas:** Aunque no es una papa, la batata se parece mucho a el camote y contiene 911 mg de potasio por taza.
5. **Papas enlatadas:** Las papas enlatadas se pueden comprar listas para usar con sólo unos 120 mg de potasio por ración.



Esto hace que la mayoría de los productos de papa regulares sean alimentos ALTOS en potasio.

## Utilice estos métodos para reducir la cantidad de potasio en sus patatas!

La lixiviación es un método utilizado para reducir el contenido de potasio en las patatas. Aquí hay dos métodos.:

1. **Método de remojo:** Remojar las patatas peladas o picadas en agua fría durante la noche. La mayoría del exceso de minerales se elimina con el lavado. Luego escurre todo el líquido y enjuaga nuevamente con agua dulce.
2. **Método de doble ebullición:** Pela las patatas y córtalas en trozos pequeños de un cuarto de centímetro. Enjuague bien las verduras. Llena una olla con agua y agrega las patatas (proporción 2:1/agua:patatas). Hierva la olla con agua, luego escurre el agua y enjuague las patatas nuevamente. Vuelva a llenar la olla con agua (proporción 2:1) y hierva hasta que esté suave pero conserve su integridad. Esto puede reducir el potasio hasta en un 50%.

En conclusión, las patatas son un tubérculo nutritivo y versátil que puede beneficiar la salud de diversas formas. Contienen antioxidantes, almidón resistente, vitaminas y minerales, y pueden mejorar el control del azúcar en sangre, la salud digestiva y promover la sensación de saciedad. Entonces, en este Día Nacional de la Papa, ¡celebre la humilde papa y sus múltiples beneficios para la salud! Hable con su dietista registrado si tiene alguna pregunta sobre cómo agregar papas de la mejor manera y de manera segura a su dieta renal.





# POTATO SKINS

## WORD SEARCH PUZZLE

- APPETIZER
- ASSEMBLE
- BACON
- BAKED
- BASIL
- BROIL
- BUTTER
- CHEDDAR
- CHEESE
- CHIVES
- CREAM
- FLAVORS
- GOLDEN
- HAM
- HOLLOW
- LOADED
- PARTY
- PEELED
- PEPPERS
- SALSA
- SPICY
- STUFFED
- TENDER
- TOMATOES
- TOPPINGS

D R C M V B B A W O L L O H R  
 E H U D A R B A S I L V L A A  
 F Y J K O N T P T L N Y D S S  
 F L E I D E K P L R A D H M S  
 U D L O N D O E B M E S D A E  
 T B S D F L V T Y H T E E E M  
 S E E P A O J I C S A O D R B  
 T R V D W G T Z V R D T A C L  
 O U I E O A V E H O Z A O W E  
 P D H L G N V R J V B M L R Y  
 P L C E O H M P A A H O E T C  
 I E S E E H C R C L K T R F O  
 N L O P V D O O U F T A V R D  
 G W O E F U N V U U P O E O T  
 S R E P P E P L B P S P I C Y

The words appear UP, DOWN, BACKWARDS, and DIAGONALLY.  
 Find and circle each word.



© 2021 Jodi Jill Not for Resale. Cannot be reposted online. Feel free to copy on paper and share!  
[www.puzzlestoplay.com](http://www.puzzlestoplay.com)

### Datos curiosos sobre la patata

- \* Las patatas fueron la primera hortaliza cultivada en el espacio en 1995.
- \* La patata es el cuarto cultivo más importante a nivel mundial
- \* Hubo un tiempo en que, allá por la década de 1890, las patatas eran tan valiosas que se cambiaban por oro.

### Puré De Ajo

#### Papas

#### Ingredientes

- \* 2 patatas medianas
- \* 2 dientes de ajo
- \* 1/4 taza de mantequilla
- \* 1/4 taza de leche 1% baja en grasa

#### Preparación

- Pelar y cortar las patatas en trozos pequeños. Hiévalo dos veces para reducir el potasio si sigue una dieta baja en potasio.
- Hervir las patatas y el ajo a fuego medio hasta que estén tiernos.
- Escurrir el agua de cocción.
- Batir las patatas y el ajo con una batidora y añadir poco a poco la mantequilla y la leche hasta que quede suave.

## ¡Síguenos en Facebook!



### Aprender:

Logros del personal y de los pacientes

Qué eventos de diálisis se avecinan

¿Qué está haciendo el personal?

¡Y mucho, mucho más!



# PRACTICAR LA GRATITUD PARA UNA MEJOR SALUD Y BIENESTAR

¿Es cierto que puedes volverte más saludable y feliz practicando la gratitud? La respuesta corta es sí. Investigación sugiere que la gratitud puede hacer a las personas más felices, mejorar las relaciones y, potencialmente, incluso contrarrestar la depresión y los pensamientos suicidas. La gratitud también puede aumentar la autoestima.

La respuesta larga está respaldada por investigaciones bien estudiadas. "Expresar gratitud puede cambiar positivamente tu cerebro", dice Kristin Francis, MD, una psiquiatra en Huntsman Mental Health Institute. "Aumenta la dopamina y la serotonina, los neurotransmisores en el cerebro que mejoran tu estado de ánimo de inmediato, brindándote esas sensaciones positivas de placer, felicidad y bienestar."

Cada día, a medida que practicamos la gratitud, podemos ayudar a que estas vías neuronales en nuestro cerebro se fortalezcan y, en última instancia, creen una naturaleza positiva y agradecida permanente dentro de nosotros.

## LA GRATITUD TE HACE FELIZ

La gratitud está asociada con la felicidad. Expresar sentimientos de aprecio hacia los demás y hacia nosotros mismos crea emociones positivas y sentimientos de placer y satisfacción.

Investigación muestra que las personas que expresan gratitud tienen más probabilidades de compartir con los demás libremente, ofrecer apoyo y asistencia emocional y perdonar con mayor disposición. Ser agradecido es fácil y tiene un impacto en las personas que nos rodean. Cuando le muestras a alguien que lo aprecias, lo estás animando a responder de manera amable hacia los demás, creando una reacción en cadena de positividad.

"¿Alguna vez has notado cómo te hace sentir cuando le compras un regalo a alguien o lo felicitas?" dice Francisco. "Este sentimiento está respaldado por la ciencia: cuando eres amable con los demás y piensas cosas amables hacia ellos, tu estado de ánimo emocional se vuelve más positivo. Los investigadores han descubierto que aquellos que experimentan estados de ánimo más positivos tienen menos ansiedad y tienden a ver las situaciones de manera más optimista".

## LA GRATITUD DISMINUYE EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

En un estudio en cuanto a la gratitud y el aprecio, los participantes que se sintieron agradecidos mostraron una reducción en el nivel de cortisol, la hormona del estrés. Tenían un funcionamiento cardíaco más fuerte y eran más resistentes a los reveses emocionales y las experiencias negativas. A lo largo de los años, los estudios han establecido que practicar la gratitud nos permite manejar mejor el estrés.

"Cuando reconocemos las pequeñas cosas de la vida, podemos reconfigurar nuestro cerebro para afrontar el presente con más conciencia y percepción más amplia", dice Francis. "Al reducir el estrés, la gratitud reduce la depresión y la ansiedad. Llevar un diario de gratitud o verbalizar constantemente la gratitud puede ayudar a controlar las emociones negativas como la culpa y la vergüenza."

## LA GRATITUD MEJORA TU SALUD FÍSICA

Las personas agradecidas son personas sanas. Practicar la gratitud retarda los efectos de la neurodegeneración y conduce a una disminución de la inflamación y una presión arterial más baja. Investigadores hemos demostrado que cuando practicamos la apreciación, nuestros cuerpos liberan la hormona oxitocina, que expande los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y protege el corazón. La oxitocina profundiza nuestras relaciones y nos ayuda a sentirnos más conectados con los demás. También nos ayuda a construir una red de familiares y amigos, lo que resulta en una vida más larga y saludable.

Los estudios también han demostrado que las personas agradecidas comen sano, mueven más el cuerpo y tienen menos probabilidades de abusar del alcohol u otras drogas.

"Expresar gratitud puede cambiar positivamente tu cerebro." [Kristin Francis, MD](#)

# CONSEJOS PARA CULTIVAR LA FELICIDAD Y LA SALUD CON GRATITUD

Hay cosas sencillas y fáciles que puedes hacer para iniciar una práctica diaria de gratitud

1. **Autovaloración:** Diariamente, practica decir cinco cosas buenas sobre ti mismo. Puede resultar incómodo o difícil al principio, pero con el tiempo será más fácil.
2. **Llevar un diario:** No necesitas un diario con candado para comenzar a practicar el diario. Utilice un cuaderno, su agenda diaria o incluso notas adhesivas y escriba algunas cosas por las que esté agradecido cada día.
3. **Haz que alguien se sienta especial:** Si tienes una persona en tu vida a la que sientes que le "debes" algo de felicidad o éxito, visítala en persona y dile lo mucho que significa para ti. O, si tiene un amigo o compañero de trabajo que ha influido en su vida, hágalo sentir especial agradeciéndole y diciéndole cuánto lo aprecia.
4. **Encuentra un amigo de gratitud:** Encuentre a alguien con quien compartir su práctica diaria: su cónyuge, su hijo o un amigo. Reserva unos minutos varias veces a la semana para compartir aquello por lo que estás agradecido.

"Lo más importante es ser feliz", dice Francisco. "Siéntete orgulloso de cualquier pequeño logro o éxito, reconoce tu felicidad y agradece el momento. Aceptar la felicidad nos hace agradecidos por todo lo que tenemos y, con el tiempo, nos hace más fuertes. Elogiar nuestros esfuerzos nos prepara para las dificultades que podamos tener". tendremos que gestionar en el futuro."

*Practicar la gratitud y la compasión siempre es esencial; este comportamiento intencional crea un efecto de goteo. Si eres amable contigo mismo y agradecido con los demás, la gente empezará a seguir tu ejemplo y, antes de que te des cuenta, el mundo es un lugar más reflexivo y amable.*

## THE POWER OF GRATITUDE



## HOW TO SHOW SOMEONE GRATITUDE



Help them without them asking you to



Hug them tightly



Celebrate both their big and small wins



Cook for them their favorite meals



Give them compliments just because



Say thank you and genuinely mean it



# Trastorno de estrés postraumático y su impacto

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que se desencadena al experimentar o presenciar un evento traumático que pone en peligro la vida. El evento traumático puede estar relacionado con la guerra, una agresión física, una violencia sexual o de otro tipo experimentada contra uno mismo, incluido el abuso infantil, estar involucrado en un accidente grave o quedar atrapado en un desastre natural. La curación del trastorno de estrés postraumático puede llevar tiempo. Pueden pasar semanas, meses o años antes de que una persona se sienta libre de los síntomas de PTSD. Algunas personas pueden experimentar PTSD a lo largo de su vida y otras personas pueden no experimentar PTSD en absoluto después de experimentar o presenciar un evento traumático.

Es posible que la aparición de los síntomas de PTSD no ocurra de inmediato. Los síntomas pueden tardar semanas o años en aparecer. Hay cuatro tipos de síntomas de PTSD e incluyen recuerdos intrusivos, evitación, pensamientos y/o estado de ánimo negativos, y cambios en las reacciones físicas y emocionales. Algunos ejemplos de cada tipo de síntoma de PTSD son:

- **Recuerdos intrusivos**

- ◊ Revivir el evento traumático teniendo flashbacks.
- ◊ Sueños o pesadillas recurrentes sobre el evento traumático.

- **Evitación**

- ◊ Evitar conversaciones sobre el evento traumático o discutirlo.
- ◊ Evitar personas, lugares o actividades que sean recordatorios del evento traumático

- **Pensamiento negativo**

- ◊ Sentirse desesperanzado por el presente y/o el futuro.
- ◊ Falta de interés en actividades que antes disfrutaba; sentirse emocionalmente entumecido

- **Cambios en las reacciones físicas y emocionales.**

- ◊ Sentir la necesidad de estar siempre en guardia y/o asustarse fácilmente
- ◊ Experimentar problemas para dormir y/o concentrarse.

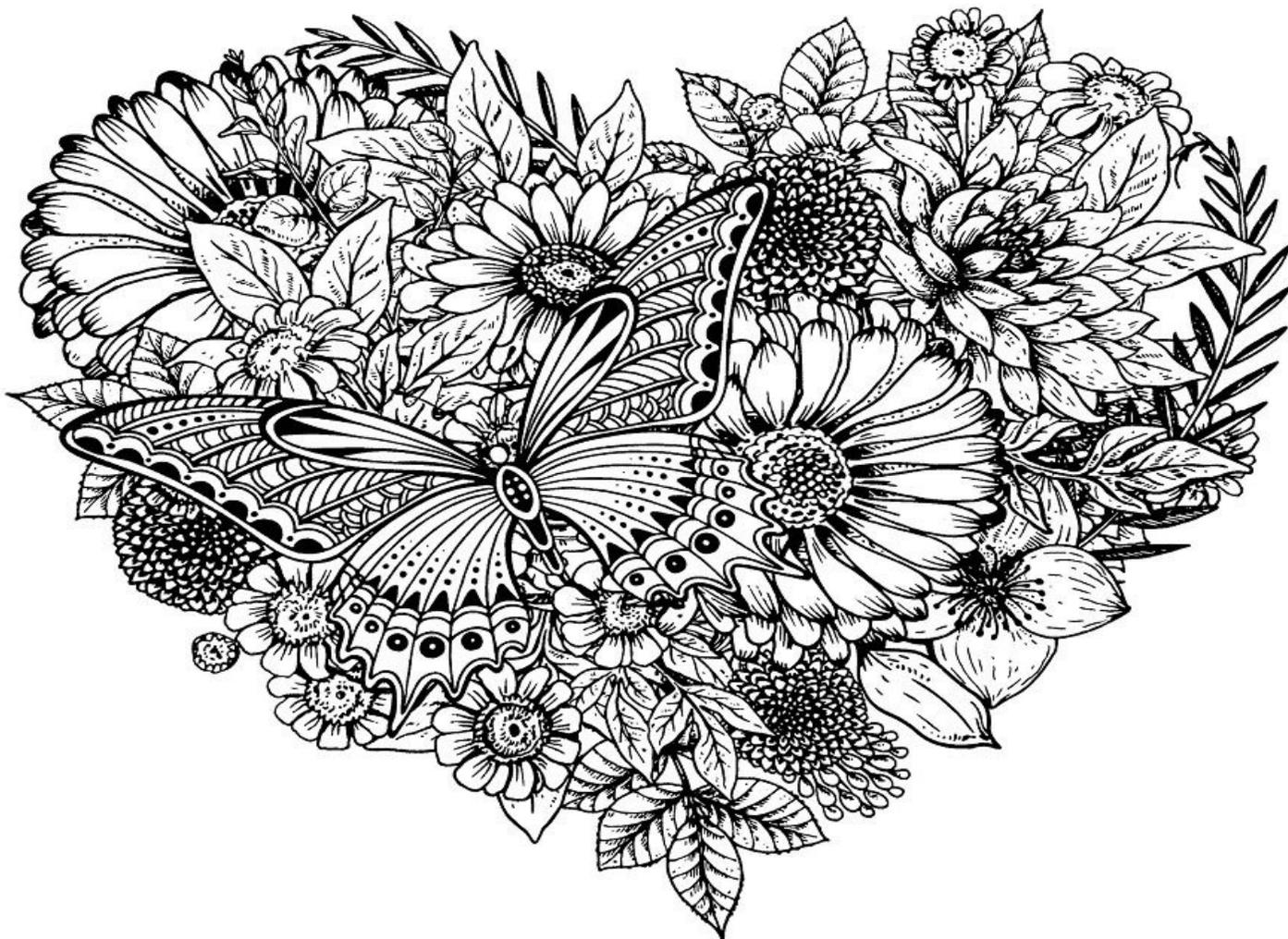


Es importante buscar asistencia médica cuando experimente por primera vez síntomas de trastorno de estrés postraumático. Hacerlo puede ayudar a disminuir los síntomas y promover un retorno más oportuno al funcionamiento habitual. Un proveedor de atención médica o un profesional de salud mental puede brindar apoyo y atención si los pensamientos y sentimientos perturbadores sobre el evento traumático persisten durante algunas semanas o más. Busque ayuda de inmediato si tiene pensamientos de autolesión o suicidio. Hay muchos recursos comunitarios disponibles para brindar su asistencia:

- Llama o envía un mensaje de texto **988**, o chatear [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para apoyo de salud mental gratuito y confidencial.
- Línea de ayuda familiar de Nebraska – Cualquier duda, en cualquier momento, llama (888) 866-8660.
- Comuníquese con su líder religioso o su profesional de atención médica.
- Línea directa de respuesta rural, llame (800) 464-0258
- Línea de ayuda para casos de desastre: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs a 66746.
- Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica, llame 1-800-799-7233 o texto LOVEIS to 22522
- Línea directa nacional contra el abuso infantil, llame 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o texto 1-800-422-4453
- Línea directa nacional de agresión sexual, llame 1-800-656-HOPE (4673)

El trastorno de estrés postraumático le puede ocurrir a cualquier persona de cualquier edad y en cualquier momento. Buscar atención de salud mental para el trastorno de estrés postraumático no es nada de qué avergonzarse; más bien, se puede brindar apoyo para superar los síntomas del trastorno de estrés postraumático y los sentimientos negativos en un entorno seguro y afectuoso. Buscar ayuda profesional para la salud mental es tan importante como buscar ayuda profesional para la salud física cuando no nos sentimos bien. Tomar medidas para cuidar la salud física y mental es un paso vital hacia el logro del bienestar general.

# ¡Eres amado!



¡Llena tu corazón de AMOR! Escribe lo que amas...

## ACTIVIDADES PARA ALIVIAR EL ESTRÉS:

- ♦ MEDITACIÓN
- ♦ IR A CAMINAR
- ♦ LEE UN LIBRO
- ♦ COLOREA O DIBUJA UNA IMAGEN
- ♦ TOMAR UNA SIESTA
- ♦ REÍR

