

RECETA: Pavo asado con salsa de naranja y especias



Una mezcla de especias aromáticas se cuece hasta obtener una pasta rica que penetra profundamente en la pechuga de pavo. Este pavo es excelente durante todo el año o se sirve como pieza central para un banquete navideño con batatas asadas y una verdura verde.

Porciones 11. Tamaño de la porción 3 oz de pavo. Tiempo de preparación 10 minutos. Tiempo de cocción 1 hora 45 minutos.

Ingredientes

- Espray para cocinar
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica molida, ¼ cucharadita de nuez moscada molida o 1/8 cucharadita de clavo molido
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1/8 de cucharadita de cayena
- 1 pechuga de pavo (5lb) con hueso y piel

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325°F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear y una rejilla para hornear con aceite en aerosol.
2. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes excepto el pavo.
3. Coloque el pavo sobre una tabla de cortar o una superficie de trabajo plana. Afloje con cuidado la piel de la pechuga de pavo insertando suavemente los dedos entre la piel y la carne, haciendo un bolsillo para la mezcla de ralladura de naranja. No rompa la piel. Deseche la grasa debajo de la piel. Trabajando con cuidado, esparce la mezcla de ralladura de naranja debajo de la piel suelta lo mejor posible. Transfiera el pavo a la rejilla del sartén.
4. Ase el pavo durante 1 hora y 45 minutos, o hasta que registre 170°F-175°F en un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte mas gruesa. Asegúrese de que el termómetro no toque el hueso. Saque el pavo del horno.
5. Deje reposar el pavo durante 15 minutos. Deseche la piel y toda la grasa visible antes de cortar.

Intercambios/Opciones 3 Proteína magra

Access to Care
FILLING THE GAP FOR THE UNINSURED

2225 Enterprise Drive
Suite 2507
Westchester, IL 60154

Miembros del ATC: Las tiras de prueba para diabéticos ahora no tienen ningún requisito de copago si tiene una receta de su médico. †

Access to Care

Boletín de Diabetes

Noviembre 2020

Manejo del estrés: Una forma de mantenerse saludable

“Cuando las personas con diabetes tipo 2 están bajo estrés mental, generalmente experimentan un aumento en sus niveles de glucosa en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 pueden tener una respuesta mas variada. Esto significa que pueden experimentar un aumento o una disminución de sus niveles de glucosa en sangre. Cuando está bajo estrés físico, su azúcar en sangre también puede aumentar. Esto puede suceder cuando esta enfermo o lesionado. Esto puede afectar a las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2”

Fuente: healthline.com

COVID-19/Coronavirus es mas riesgoso para personas con diabetes, enfermedad cardiaca y otras enfermedades crónicas y mas viejo. Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, diarrea, y dificultad para respirar. Si tiene estos síntomas, llame a su médico ATC. Para obtener informacion y recursos de COVID-19, visite: www.accesstocare.org/resources

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros mantenerse lo más saludable posible para vivir una vida feliz y productiva! Para ayudar a lograr una vida saludable, este boletín para los miembros se centra en la educación para la diabetes, prevención y administración. Háganos saber lo que quisiera que cubramos en el futuro.

info@accesstocare.org /708.531.0680
www.accesstocare.org

Los Días Festivos

Consejos Rápidos: Reducir el estrés de los días festivos

Los días festivos pueden ser un momento alegre, ofreciendo la oportunidad de volver a conectarse con amigos y familiares. Pero también pueden ser estresantes. Puede que sienta la presión de comprar y dar regalos. Tal vez le preocupe el dinero. Los días festivos también pueden ser agitados. Parece que nunca hay tiempo suficiente para hacer las cosas.

Piense en el tipo de cosas que le provocan estrés durante los días festivos. Luego, puede concentrarse en una o dos cosas que puede hacer que le ayudaran mas a reducir el estrés.

Aquí algunas ideas:

- **Conozca su límite de gastos.** La falta de dinero es una de las mayores causas de estrés durante la temporada navideña. Este año, establezca un presupuesto y no gaste mas de lo planeado.
- **Regale algo personal.** Puede mostrar amor y cariño con cualquier regalo que sea significativo y personal. No tiene por que costar mucho. O use palabras en lugar de un regalo costoso para que las personas sepan lo importantes que son para usted. Haga una llamada telefónica o escriba una nota y comparta sus sentimientos.
- **Organícese.** Haga listas o use un libro de citas para realizar un seguimiento de las tareas pendientes.
- **Compartir las tareas.** No tiene que hacer todo usted mismo. Comparta su lista de “cosas por hacer” con los miembros de la familia. Pase tiempo (solo) con las personas de su hogar (para mantenerse a salvo durante la pandemia) mientras comparte tareas como decorar, envolver regalos y preparar la comida navideña.
- **Aprenda a decir no.** Esta bien decir “no” a cosas que no son importantes para usted. Esto le dará mas tiempo para decir “si” a las cosas que desea hacer.
- **Sea realista.** Trate de no presionarse para crear los días festivos perfectos para su familia. En cambio, concéntrese en las tradiciones que hacen que las fiestas sean especiales para usted. Y recuerde que solo porque es un día festivo, los problemas familiares no desaparecen. Si tiene dificultades para estar con sus familiares, esta bien establecer límites en su tiempo con las visitas.

Es posible que no pueda evitar situaciones estresantes durante los días festivos. Pero puede planear responder a ellos de manera saludable.

- ❖ Tome descansos de las actividades grupales. Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Dedique un poco de tiempo a usted mismo si puede. Medite o haga una respiración de relajación. De un paseo corto.
- ❖ Mantenga un horario regular para dormir, comer y hacer ejercicio. Limite su consumo de alcohol. Cuidarse le ayudara a afrontar situaciones estresantes durante los días festivos.
- ❖ Obtenga apoyo si lo necesita. A veces, los días festivos pueden provocar depresión. Pueden ser especialmente difíciles si ya esta lidiando con la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación. Puede sentirse avergonzado de pedir ayuda, o puede pensar que superara “la tristeza” por su cuenta. Pero la mayoría de las personas necesitan tratamiento para mejorar. Hable con su medico sobre el asesoramiento y los medicamentos para la depresión.

Source: HealthLinkBC <https://www.healthlinkbc.ca/>

Pandemia COVID-19

Las pandemias pueden ser estresantes

La pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden ser abrumadores y causar fuertes emociones en adultos y niños. Las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y solas y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas acciones son necesarias para reducir la propagación de COVID-19.

El estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa a veces puede causar lo siguiente:

- Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la perdida de los servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental.
- Mayor uso de tabaco y/o alcohol y otras sustancia

Hacer frente as estrés de una manera saludable hará que usted, sus seres queridos y su comunidad sean más fuertes.

El cuidado de sus amigos y su familia puede aliviar el estrés, pero debe equilibrarse con el cuidado de usted mismo. En tiempos de mayor distanciamiento social, las personas aún pueden mantener conexiones sociales y cuidar su salud mental. Las llamadas telefónicas o los chats de video pueden ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos solos o aislados. Formas saludables de lidiar con el estrés:

- ✓ **-Sepa que hacer si esta enfermo y le preocupa el COVID-19**
- ✓ **-Saber donde y como recibir tratamiento**
- ✓ **-Cuide su salud emocional**
- ✓ **-Tome descansos para ver, leer o escuchar noticias, incluidas las de las redes sociales**
- ✓ **Cuide su cuerpo**

Sources: American Diabetes Association and Cennters for Disease Control (CDC)