

# VIVA BIEN

## Calabaza rellena de manzana



### Ingredientes

- ☛ 4 calabazas bellota (acorn) (lavadas)
- ☛ 1 cucharada de mantequilla (o margarina)
- ☛ 2 manzanas (picadas)
- ☛ 2 cucharaditas de azúcar morena (2 cucharadas, envasadas)
- ☛ 1/2 cucharadita de canela

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte la calabaza en mitades y quite las semillas. Coloque en un plato de vidrio, cubra con una envoltura de plástico y cocine en el microondas a temperatura alta durante 5 minutos.
3. Derrita la mantequilla en un recipiente aparte en el microondas. Mezcle las manzanas, el azúcar y la canela. Caliente en el microondas durante 1½ minutos.
4. Coloque el relleno de manzana en cada mitad de calabaza. Cubra y cocine en el microondas a temperatura alta durante 3-5 minutos hasta que la calabaza y las manzanas estén tiernas.
5. Sirvalo tibio.

### Información nutricional

Rendimientos: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 calabaza con relleno, 1/8 de receta

Calorías.....	130
Total de grasa .....	.2g
Grasa saturada .....	.1g
Colesterol .....	4mg
Sodio .....	8mg
Carbohidratos.....	.31g
Fibra dietética .....	.4g
Total de azúcares .....	.7g
Proteína .....	.2g

## El cáncer de mama

### Acerca de su riesgo de cáncer de mama

El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres estadounidenses (13%) y la mayoría de las pacientes no tienen antecedentes familiares conocidos ni un gen conocido que cause el cáncer.

Hay ciertos factores que la ponen en mayor riesgo de cáncer de mama, entre ellos:

- ☛ Tener 40 años o más
- ☛ Antecedentes personales de cáncer de mama, enfermedad mamaria benigna o tener un familiar con cáncer de mama
- ☛ Exposición a la radiación en el seno o el tórax
- ☛ Mayor exposición a los estrógenos con el tiempo: comienzo de la menstruación temprano o entrar en la menopausia tarde
- ☛ La obesidad
- ☛ Beber alcohol

### Detección

La detección temprana del cáncer mediante pruebas de detección puede aumentar las posibilidades de que se pueda tratar y curar.

Las mamografías, o imágenes de rayos X del seno, son la forma más común de detección.

Las biopsias líquidas utilizan muestras de sangre para detectar el ADN de las células cancerosas, que viajan por el torrente sanguíneo. Los investigadores todavía están trabajando en esta forma de prueba y su objetivo es detectar el cáncer antes que otras pruebas clínicas.

El tratamiento depende del tipo de tumor. Los médicos pueden recomendar cirugía, radiación, quimioterapia u otros tratamientos según el tipo de cáncer de mama.

## Sugerencias para el bienestar



### El calzado adecuado

Es importante usar calzado adecuado durante la actividad física para mantener los pies sanos y evitar lesiones. Sugerencias para elegir un calzado de apoyo que calce bien y se adapte a la actividad física:

- ☛ Hágase medir ambos pies cada vez que compre zapatos
- ☛ Asegúrese de que los zapatos agarren su talón y no se deslicen dentro de sus zapatos mientras se mueve
- ☛ Los zapatos deben ser cómodos tan pronto como se los pruebe y no es necesario que se "ablanden"
- ☛ Asegúrese de poder mover todos los dedos de los pies para tener espacio para caminar, correr y saltar.