



iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580
Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | www.bigsurhealthcenter.org

Urgent needs after hours?
Just call us 24/7!

¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llame nuestro numero de teléfono 24/7!

From the President

What a year we have had in Big Sur! This time last year we were in the midst of the Soberanes Fire. The Health Center played a big role then in assisting at the front lines with our incredible U.S. Forest Service fire crew. The hard work and dedication by our staff hasn't wavered since! I would like to take a minute to thank them all for continually going above the call of duty. As the winter rolled in and we saw historic levels of rain wash away roads, a bridge and acres of land into the ocean, our Health Center staff has consistently provided the exemplary service they are known for.

From waiting at CalTrans' checkpoints for hours in the hope of getting to work, to now treating the growing number of knee and ankle injuries incurred on the Community By-Pass Trail (a.k.a. Tap House Trail), our kind, dedicated staff has been a source of constant support to the Big Sur Community. We are truly fortunate to have such a caring team to look after us! I would also like to acknowledge the efforts of our Big Sur Community who have all shown a remarkable amount of resiliency, fortitude and patience with all the challenges of meeting your medical needs.

Looking ahead, we have our annual Big Sur Health Center Health Fair coming up on October 10th from noon to 5PM, and we look forward to seeing the entire community there (north and south side!). There will be food and health check-ups and raffle prizes. We are excited to see all of the healthy improvements made from hiking the Tap House Trail! Most importantly though, it is a chance for our community to come together after such a trying year. We hope to see you all there!

P.S. We miss our neighbors south of Mud Creek and look forward to having our community whole again.

Yours in Good Health,

Jaime Reed



Del Presidente

¡Qué año hemos tenido en Big Sur! El año pasado en estos días estábamos en medio del fuego Soberanes. El centro de salud desempeñó un papel importante proveyendo asistencia a nuestro increíble equipo de bomberos del servicio forestal de los Estados Unidos. ¡El trabajo y la dedicación de nuestro personal no ha vacilado desde entonces! Me gustaría tomar un momento para

agradecerles a todos por continuamente ir más allá de la llamada del deber. A medida que el invierno avanzaba y vimos niveles históricos de lluvia llevarse carreteras, un puente, y acres de tierra al mar, nuestro personal del centro de salud consistentemente proporcionó el servicio ejemplar por el cual se conocen.

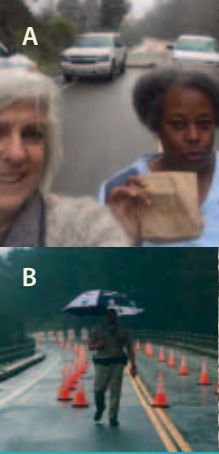
Desde esperar en CalTrans por horas con la esperanza de llegar al trabajo, hasta ahora, tratando un creciente número de lesiones de rodilla y tobillo debido al Community By-Pass Trail (Tap House Trail), nuestro amable y dedicado personal ha sido una fuente de apoyo constante en la comunidad de Big Sur. ¡Somos afortunados de tener un equipo tan dispuesto a cuidar de nosotros! También quisiera reconocer los esfuerzos de nuestra comunidad, que ha mostrado resistencia, fortaleza y paciencia con todos los retos que ha tenido en satisfacer sus necesidades médicas.

Mirando adelante, tenemos nuestra feria anual de salud programada para el 10 de octubre desde mediodía hasta las cinco de la tarde, y esperamos ver a toda la comunidad allí. Habrá comida, chequeos de salud, y premios de rifa. ¡Estamos emocionados de ver el mejoramiento de salud por el uso del Tap House Trail! Pero más importante es la oportunidad para que nuestra comunidad se reúna después de un año tan difícil. ¡Esperamos verlos a todos allí!

PD: Extrañamos a nuestros vecinos del sur de Mud Creek, y esperamos tener a nuestra comunidad completa pronto.

Deseándoles buena salud,

Jaime Reed



Disaster Relief

Ayuda humanitaria

Special Thanks to Big Sur International Marathon

This past year has been unique in Big Sur's long history of community disasters. With its densely forested mountainsides and hazardous coastline, the area is used to frequent fires, storms, mudslides and road closures. However, the chain of events starting with the Soberanes Fire in July 2016, followed by the relentless storms of 2017, created the worst prolonged disaster in Big Sur's history. During the fire and the winter storms, over 75% of our community residents were displaced. At the height of the storms, Big Sur Health Center was closed for 10 days due to no water, power, phones, or internet and on several occasions staff were cut off from the Health Center by numerous mudslides between the office and the peninsula.

In spite of these challenges, the Health Center was successful in remaining available to provide care and resources. Working offsite through the answering service and the cloud-based electronic medical record system, staff mobilized to organize telephone triage. We coordinated the delivery of much needed medications to our stranded patients via Specialized Helicopter Service in cooperation with the American Medical Response (ambulance) team stationed on the "island" south of the bridge. We are so grateful to the personnel at both of these companies for the valuable assistance they gave us and our patients!

Special kudos to our Medical Director, Dr. Brita Bruemmer, who drove around the peninsula to all of the various pharmacies collecting medications and other supplies, bagging them for privacy and delivering them to the AMR team at the airport to be transported to patients south of the bridge.

Many of our patients are still spread out over the county and beyond, with others trapped south of the mudslides, making access to the north extremely difficult. For those able to physically access the Health Center, many lost homes or jobs or both. We have been able to offer free

story continued on page 5

Agradecimiento especial al Maratón Internacional Big Sur

Este año pasado ha sido único en la larga historia de desastres comunitarios en Big Sur. Con sus laderas densamente boscosas y costa peligrosa, el área está impuesta a frecuentes incendios, tormentas, deslizamientos de tierra y cierres de carreteras. Sin embargo, la cadena de eventos que comenzó con el fuego Soberanes en julio de 2016, seguida por las incasantes tormentas de 2017, creó el peor desastre prolongado en la historia de Big Sur. Durante el incendio y las tormentas de invierno, más del 75% de los residentes de nuestra comunidad fueron desplazados. Cuando las tormentas estaban en su apogeo, el centro de salud Big Sur cerró por 10 días debido a la falta de agua, electricidad, teléfono o internet y en varias ocasiones el personal fue cortado del centro de salud por numerosos deslizamientos entre la oficina y la península.

A pesar de estos desafíos, el centro de salud tuvo éxito en permanecer disponible para proporcionar atención y recursos. Trabajando fuera del sitio a través del servicio de contestador y el sistema de archivos médicos electrónicos basados en la nube (de computación), el personal se movilizó para organizar triaje telefónico. Coordinamos la entrega de medicamentos muy necesarios a nuestros pacientes varados a través del Specialized Helicopter Service (Servicio de Helicópteros Especializados) en cooperación con el equipo de ambulancia American Medical Response estacionado en la "isla" al sur del puente. ¡Estamos muy agradecidos con el personal de ambas compañías por la valiosa ayuda que nos dieron a nosotros y a nuestros pacientes!

Un reconocimiento especial a nuestra Directora Médica, la Dra. Brita Bruemmer, que manejó alrededor de la península a todas las farmacias recogiendo medicamentos y otros suministros, embolsándolos para privacidad y entregándolos al equipo de AMR en el aeropuerto para ser transportados a pacientes al sur del puente.

Muchos de nuestros pacientes todavía están desparramados por el condado y más allá, con otros atrapados al sur por los deslizamientos de tierra, haciendo el acceso al norte extremadamente difícil. Para aquellos que tienen acceso físico al centro de salud, muchos perdieron hogares o empleos o ambos. Hemos

continúa en la página 5

On the trail to better health

I know everyone south of the Pfeiffer Canyon Bridge is sick and tired of hearing “You’ll be in such good shape walking the trail.” We all certainly understand and empathize with the immense challenges of daily life for everyone on the Big Sur “Island.” But, as they say, “every cloud has a silver lining.” This disaster has been no exception, and there have been many lessons learned.

Big Sur Health Center is constantly promoting the health benefits of exercise. And for many of our patients, the “forced” daily trek across the trail has proven our point. Several have reported weight loss, more energy, and improved sleep, and some have even shown dramatic measurable improvement in their health.

We are currently following the progress of three Hispanic men, all in their 30s, two with Diabetes, one with Pre-Diabetes. While all have experienced weight loss, we have also seen an impressive improvement in their laboratory tests as well: Hgb A1-c (a marker of blood sugar), cholesterol, HDL and LDL.

Our hope is that everyone who has recognized the benefits of regular exercise will continue to make this a part of their personal routine once Highway One is open. We’ll be following our three patients mentioned above and will report their progress in greater detail in the coming months. Stay tuned for more.



photo by Jessica Keener

En camino a mejor salud

Sé que todo el mundo al sur del puente Pfeiffer Canyon está cansado de oír “Usted estará en tan buena forma caminando por el sendero.” Todos sin duda entendemos y simpatizamos con los inmensos retos de la vida cotidiana para todos en la “isla” de Big Sur. Pero, como se dice, “Cada nube tiene un revestimiento de plata.” Este desastre no ha sido una excepción, y han habido muchas lecciones aprendidas.

El centro de salud Big Sur siempre está promoviendo los beneficios del ejercicio para la salud. Y para muchos de nuestros pacientes, la caminata forzada diaria a través del sendero ha demostrado nuestro punto. Varios han reportado pérdida de peso, más energía y mejor sueño, y algunos incluso han demostrado dramática mejora mensurable en su salud.

En este momento estamos siguiendo el progreso de tres hombres hispanos, todos de 30 años, dos con diabetes, uno con pre-diabetes. Todos han experimentado pérdida de peso, pero también hemos visto una mejora impresionante en sus análisis de laboratorio también: Hgb A1-c (un marcador de azúcar en la sangre), colesterol, HDL y LDL. Nuestra esperanza es que todos los que han reconocido los beneficios del ejercicio regular continuarán haciendo esto una parte de su rutina personal una vez que la Autopista Uno esté abierta. Seguiremos a nuestros tres pacientes mencionados anteriormente e informaremos su progreso con mayor detalle en los próximos meses.

Disaster Relief — continued from page 2

services, medications and supplies to these patients thanks to the generous Disaster Relief Funds donated to the Health Center by the Big Sur International Marathon last fall. Our primary goal has been to assure that no disaster victim fails to access care due to financial hardship.

As we go to press, the new Pfeiffer Canyon Bridge is scheduled to open the end of September. We hope that, as you read this article, the bridge is open and life is beginning to return to normal. For our neighbors south of Mud Creek, we wish you well and hope you will see an end in sight soon!

Photo captions for article header on page 2

- A Getting medications to the bridge for hand-off to CHP
- B Thanks to CHP for transporting medications over the sagging bridge
- C Successfully transporting medications over the trail
- D Dr. Bruemmer collecting prescriptions
- E Thanks to Specialized Helicopters for getting medications to south of the bridge

Ayuda humanitaria — continúa de la página 2

podido ofrecer servicios gratuitos, medicamentos y suministros a estos pacientes gracias a los generosos fondos de ayuda para desastres proveídos al centro de salud por Big Sur International Marathon el otoño pasado. Nuestro objetivo principal ha sido asegurar que ninguna víctima de un desastre no pueda acceder a la atención médica debido a dificultades financieras.

A medida que vamos a la prensa, el nuevo puente Pfeiffer Canyon está programado para abrir a finales de septiembre. Esperamos que, al leer este artículo, el puente esté abierto y la vida esté empezando a volver a la normalidad. Para nuestros vecinos al sur de Mud Creek, ¡les deseamos lo mejor y esperamos que pronto se verá el final de este reto!

Los subtítulos de las fotos están en la página 2

- A Llevando los medicamentos al puente para entrega a CHP
- B Gracias a CHP por el transporte de medicamentos sobre el puente
- C Transporte exitoso de medicamentos sobre el sendero
- D Dr. Bruemmer recolecta recetas médicas
- E Gracias a Specialized Helicopters por llevar medicamentos al sur del puente

diabetes



Prevent childhood obesity

September is **National Childhood Obesity Awareness Month**, which was established to raise awareness about the obesity epidemic and show people how they can take steps toward a solution.

One in three children in the United States is overweight or obese. Childhood obesity puts kids at risk for health problems that were once seen only in adults, like type 2 diabetes, high blood pressure, and heart disease.

The good news is that childhood obesity can be prevented. Communities, health professionals, and families can work together to create opportunities for kids to eat healthier and get more active.

Eat your fruits & vegetables!

September is **Fruits & Veggies — More Matters Month**, to raise awareness about the importance of getting enough fruits and vegetables.

Eating fruits and vegetables has many health benefits. People who eat a healthy, balanced diet with plenty of fruits and vegetables can help lower their risk for heart disease, type 2 diabetes, and some types of cancer. Eating healthy can also help prevent obesity and high blood pressure.

Lower your risk for diabetes

November is **American Diabetes Month**. Diabetes is one of the leading causes of disability and death in the United States and can cause blindness, nerve damage, kidney disease, and other health problems if it's not controlled.

One in 11 Americans has diabetes — more than 29 million people. And another 86 million adults in the United States are at high risk of developing type 2 diabetes.

The good news, however, is that people who are at high risk for type 2 diabetes can lower their risk by more than half if they make healthy changes. These changes include: eating healthy, increasing physical activity, and losing weight.

American Diabetes Month can make a difference by raising awareness about diabetes risk factors and encouraging people to make healthy changes. For more information, go to: <https://healthfinder.gov>

Prevenir la obesidad infantil

Septiembre es el **mes nacional de la conciencia de la obesidad de los niños**, y fue establecido para aumentar la conciencia sobre la epidemia de la obesidad y demostrar cómo podemos tomar medidas hacia una solución.

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de tener problemas de salud que antes sólo se veían en adultos, como diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

La buena noticia es que la obesidad infantil se puede prevenir. Las comunidades, los profesionales de la salud y las familias pueden trabajar juntos para crear oportunidades para que los niños coman más sanamente y se vuelvan más activos.

¡Coma sus frutas y verduras!

Septiembre es el **Mes de las Frutas y Vegetales – Más Vale Más** para crear conciencia sobre la importancia de comer suficientes frutas y verduras. Comer frutas y verduras tiene muchos beneficios para la salud. Las personas que comen una dieta saludable y equilibrada con un montón de frutas y verduras pueden ayudar a reducir su riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Comer sano también puede ayudar a prevenir la obesidad y la presión arterial alta.

Baje su riesgo de diabetes

Noviembre es el **Mes Americano de la Diabetes**. La diabetes es una de las principales causas de discapacidad y muerte en los Estados Unidos y puede causar ceguera, daño del sistema de nervios, enfermedad renal y otros problemas de salud si no se controla.

Uno de cada 11 estadounidenses tiene diabetes, más de 29 millones de personas. Y otros 86 millones de adultos en los Estados Unidos llevan alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La buena noticia, sin embargo, es que las personas que están en alto riesgo de diabetes tipo 2 pueden reducir su riesgo en más de la mitad si hacen cambios saludables. Estos cambios incluyen: comer sano, aumentar la actividad física y perder peso.

El **Mes Americano de la Diabetes** puede marcar la diferencia al aumentar la conciencia sobre los factores de riesgo de la diabetes y alentar a la gente a hacer cambios saludables. Para obtener más información, visite: : <https://healthfinder.gov>



Best produce for fall and winter

Sure, we all get excited for summer's bounty of sweet berries and juicy watermelon, but there's more to fall than Halloween costumes and hayrides. The fall harvest, September through November, brings a variety of healthy and flavorful produce, from sweet potatoes, cabbage and pumpkins to apples and pears.

Fall fruits, such as apples and cranberries, offer essential vitamins and antioxidants that slow aging and may help fight cancer. The cruciferous vegetable family — cabbages, rutabagas and cauliflower — is in season and features a compound known as glucosinolates, which may also have cancer-fighting properties. And squash offers healthy alpha- and beta-carotene, which promote good eyesight.

After November, fresh produce is harder to find, but not impossible. Many winter fruits and vegetables overlap with the fall harvest, such as Brussels sprouts, winter squash, potatoes, onions, beets, turnips and rutabagas. Local farmers' markets usually operate year-round and offer the best produce available at the time. With a little bit of planning and some imagination, you can eat colder-weather produce that has just as much flavor and nutrition as its fall brethren.

Don't be afraid to try something new! Try out some winter produce you may not have eaten before, such as celeriac, which is low in calories, rich in Vitamin C and phosphorus (good for strong bones and teeth), parsnips or radicchio, which is loaded with vitamin C, magnesium, potassium and vitamin K.

Try to buy local if you can. Almost all produce can be grown somewhere year-round, but trucking produce across the country (or across the world) isn't easy and uses fossil fuels. Buying local seasonal produce not only potentially reduces our carbon footprint and helps local economies, but it may also result in more nutritious, fresher produce.

So treat yourself to the best of what fall and winter fruits and vegetables have to offer by checking out your local farmers' markets for seasonal produce that is both delicious and super healthy!

Los mejores productos agrícolas de otoño e invierno

Claro, todos nos emocionamos por la generosidad del verano de bayas dulces y sandía jugosa, pero hay más en otoño que trajes de Halloween y paseos en carros de heno. La cosecha de otoño, de septiembre a noviembre, trae una variedad de productos saludables y sabrosos, desde camotes, repollo y calabazas hasta manzanas y peras.

Las frutas de otoño, como las manzanas y los arándanos, ofrecen vitaminas y antioxidantes esenciales que retardan el envejecimiento y pueden ayudar a combatir el cáncer. La familia de verduras crucíferas —coles, nabos suecos y coliflor— están de temporada y cuentan con un compuesto conocido como glucosinolato, que también puede tener propiedades contra el cáncer. La calabaza ofrece alfa- y beta-carotenos saludables, que promueven buena visión. Después de noviembre, los productos frescos son más difíciles de encontrar, pero no imposibles. Muchas frutas y hortalizas de invierno se solapan con la cosecha de otoño, como coles de Bruselas, calabaza de invierno, papas, cebollas, betabels, nabos y nabos suecos. Los mercados de agricultores locales funcionan generalmente durante todo el año y ofrecen los mejores productos disponibles en ese momento. Con un poco de planificación y algo de imaginación, puede comer productos del clima más frío que tendrán tanto sabor y nutrición como sus hermanos de otoño.

¡No tenga miedo de probar algo nuevo! Pruebe algunos productos de invierno que no haya comido antes, como el apio, que es bajo en calorías, rico en vitamina C y fósforo (bueno para huesos y dientes fuertes), o chirivías o radicchio, que están cargados con vitamina C, magnesio, potasio y vitamina K.

Trate de comprar local si puede. Casi todos los productos se pueden cultivar en algún lugar durante todo el año, pero llevar productos por camion por todo el país (o todo el mundo) no es fácil y utiliza combustibles fósiles. Comprar productos locales de temporada no sólo potencialmente reduce nuestra huella de carbono y ayuda a las economías locales, sino que también puede resultar en productos más nutritivos y frescos.

Así que pruebe lo mejor que tienen que ofrecer el otoño y en invierno en frutas y hortalizas en los mercados de sus agricultores locales de productos de temporada que son tanto deliciosos como súper saludables.

Big Sur Health Fair and Community Celebration

Tuesday, October 10th Noon – 5:00 PM

At this time last year, we were suffering the consequences of the Soberanes Fire and the Health Center's October Health Fair proved to be a wonderful opportunity for the community to reunite. This year, we find ourselves, once more, in need of reconnecting after the long and damaging winter storms.

As ¡Salud! goes to press, the long anticipated opening of the new Pfeiffer Canyon Bridge is scheduled for late September.

Please join us at Big Sur Health Center's annual Health Fair. Celebrate community, reunite with neighbors from the north and south, and enjoy some of the popular venues you look forward to each year:

- Health screening ■ Dental checkups ■ Flu shots
- Blood pressure ■ Blood sugar & cholesterol screens (by CHOMP) ■ Nutrition counseling ■ Legal Services
- Our now famous delicious and healthy barbecue

Come see what else this year's event has to offer! For more information call (831) 667-2580.

PS: We will miss our neighbors south of Mud Creek. We hope our entire community will be whole again soon!

Fiesta de la Salud y Celebración de la Comunidad de Big Sur

Martes, 10 de octubre, mediodía – 5:00 PM

En este momento el año pasado, estábamos sufriendo las consecuencias del fuego Soberanes, y la feria de salud de octubre del centro de salud resultó ser una oportunidad maravillosa para que la comunidad se reuniera. Este año, nos encontramos, una vez más, con la necesidad de volver a conectar después de las tormentas largas y dañinas de invierno.

Al salir esta edición de ¡Salud!, se espera la inauguración del nuevo Pfeiffer Canyon Bridge para finales de septiembre.

Venga a la feria anual de salud del centro de salud de Big Sur. Celebre a la comunidad, reúnanse con sus vecinos del norte y el sur, y disfrute de algunos de los eventos populares que esperamos cada año:

- Exámenes de salud ■ Exámenes dentales ■ Vacunas contra la gripe ■ Presión arterial ■ Chequeo de azúcar en la sangre y colesterol (por CHOMP) ■ Asesoramiento nutricional
- Servicios jurídicos ■ Nuestra ya famosa y deliciosa barbacoa

¡Venga a ver qué más tiene el evento de este año! Para más información llame al (831) 667-2580.

PD: Extrañaremos a nuestros vecinos al sur de Mud Creek. ¡Esperamos que toda nuestra comunidad vuelva a estar completa pronto!

SAVE THE DATES

2018 Big Sur Foragers Festival

January 13-14, 2018



The event has traditionally served as a fundraiser for the Big Sur Health Center. The community's non-profit health center will receive the proceeds from the foraging events to help support the continued presence of local healthcare services in the Big Sur area.

2018 will include:

- Friday night dinner series with local restaurants giving a percentage of the proceeds to the Big Sur Health Center
- Several local restaurants will host winemaker's dinners
- The sixth annual Fungus Face Off
- Wild Mushroom Walk and Talk
- And more

Watch for more details soon at www.bigsurforagersfestival.org

GUARDE LA FECHA

Big Sur Festival de Recolectores

Enero 13-14, 2018

Este evento ha servido tradicionalmente como una recaudación de fondos para el centro de salud Big Sur. El centro de salud sin fines de lucro de la comunidad recibirá los ingresos de los eventos de recolección para ayudar a mantener la presencia continua de los servicios de salud locales en el área de Big Sur.

2018 incluirá:

- Una serie de cenas los viernes por la noche con restaurantes locales donando un porcentaje de sus ingresos al Big Sur Health Center
- Varios restaurantes locales presentando cenas de viticultores
- El Sexto Fungus Face-Off (competencia de cocina con champiñones)
- Caminata y charla sobre hongos silvestres • Y aun más

Esté pendiente para más detalles en www.bigsurforagersfestival.org

Deliciously good for your heart!



¡Deliciosamente bueno para su corazón!

Of the many studies about heart health, a growing number are now focusing on nitrate-rich foods and their role in protecting your heart. Turns out the old adage (with some twenty-first-century tweaks) is true: “The way to heart-health is through our stomachs.” So get creative with your recipes and try some delicious nitrate-rich vegetables today!

Nitrate-rich foods boost nitric oxide production

Nitrates should not be confused with **nitrites**, found in bacon, hot dogs, ham, or other unhealthy cured meats. Nitrates — (with an “a” instead of an “i”) are good for you!

Many vegetables contain naturally occurring nitrates, which your body transforms into nitric oxide (NO), a soluble gas continually produced from the amino acid L-arginine inside your cells. NO supports healthy endothelial function and protects your mitochondria. Acting as a potent vasodilator, NO also relaxes and widens your blood vessels, improving blood flow and reducing blood pressure.

As noted by W. Jack Rejeski, a health and exercise science professor at Wake Forest University in North Carolina, NO “goes to the areas of the body which are hypoxic, or needing oxygen.” Healthy blood flow helps your body function at its best, as your blood carries oxygen and nutrients to your heart, brain, and other organs.

In a May 2017 study published in *The American Journal of Clinical Nutrition*, nearly 1,230 Australian seniors without atherosclerotic vascular disease (ASVD) or diabetes were followed for 15 years, and nitrate intake was calculated using a comprehensive food database. The higher an individual’s vegetable nitrate intake, the lower their risk for both ASVD and all-cause mortality.

Top 10 foods that contain the most nitrates

- 1 Arugula, 480 mg of nitrates per 100 grams
- 2 Rhubarb, 281 mg
- 3 Cilantro, 247 mg
- 4 Butter leaf lettuce, 200 mg
- 5 Spring greens like mesclun mix, 188 mg
- 6 Basil, 183 mg
- 7 Beet greens, 177 mg
- 8 Oak leaf lettuce, 155 mg
- 9 Swiss chard, 151 mg
- 10 Red beets, 155 mg

De los muchos estudios sobre la salud del corazón, un número creciente está centrándose en los alimentos ricos en nitratos y su papel en la protección del corazón. Resulta que el viejo adagio (con algunos ajustes) es cierto: “El camino hacia la salud del corazón es a través de nuestros estómagos.” Así que sea creativo con sus recetas y ¡pruebe algunas deliciosas verduras ricas en nitratos hoy!

Los alimentos ricos en nitratos aumentan la producción de óxido nítrico

Los **nitratos** no deben confundirse con **nitritos**, que se encuentran en el tocino, perros calientes, jamón, u otras carnes curadas malsanas. Los nitratos (con un “a” en lugar de un “i”) son buenos para usted.

Muchos vegetales contienen nitratos naturales, que su cuerpo transforma en óxido nítrico (NO), un gas soluble continuamente producido del aminoácido L-arginina dentro de sus células. NO apoya la función endotelial saludable y protege las mitocondrias. Actuando como potente vasodilatador, NO también relaja y ensancha sus vasos sanguíneos, mejorando el flujo sanguíneo y reduciendo la presión arterial.

W. Jack Rejeski, profesor de ciencias de la salud y el ejercicio en la Universidad de Wake Forest en Carolina del Norte, NO “va a las áreas del cuerpo que son hipóxicas o que necesitan oxígeno”. El flujo sanguíneo saludable ayuda a que su cuerpo funcione a su máximo, ya que su sangre transporta oxígeno y nutrientes a su corazón, cerebro y otros órganos.

En un estudio de Mayo 2017 publicado en *El American Journal of Clinical Nutrition*, cerca de 1.230 australianos de edad avanzada sin enfermedad vascular aterosclerótica (ASVD) o la diabetes se siguieron durante 15 años, y su ingesta de nitratos se calculó utilizando una base de datos completa de alimentos. Entre mayor fue la ingesta de nitrato vegetal de un individuo, menor es su riesgo tanto de ASVD como de mortalidad por todas otras causas.

Los 10 alimentos que contienen más nitratos

- 1 Arúgula, 480 mg de nitratos por 100 gramos
- 2 Ruibarbo, 281 mg
- 3 Cilantro, 247 mg
- 4 Lechuga de hoja de mantequilla, 200 mg
- 5 Lechugas de primavera como la mezcla de mesclun, 188 mg
- 6 Albahaca, 183 mg
- 7 Hojas de betabeles, 177 mg
- 8 Lechuga de hoja de roble, 155 mg
- 9 Acelga, 151 mg
- 10 Betabeles rojas, 155 mg

Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Return Service Requested



Your *california* *health+* health care home

Our Mission: The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper 

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Church, Carmel-by-the-Sea.

Nuestra Misión: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado 

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs

La presencia de la instalación del Centro de Salud Big Sur en la propiedad de la Capilla y Campamento de Santa Lucía es posible gracias a la generosidad de la Iglesia de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea..



The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic "Me gusta" hoy!