



# 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](http://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

**H**appy fall! We hope you enjoyed another beautiful Big Sur summer! I would like to extend a huge Thank-you to everyone at the Health Center for keeping the community and our visitors healthy and safe through the summer. Our amazing staff works hard to meet the ever-growing demands of our incredible community.

To address the expanding needs of Big Sur, we are currently in the process of exploring ways to keep up with the growth! Stay tuned for more (hint . . . we are very excited!)

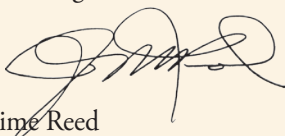
We have a lot to look forward to as we gear up for fall! October brings about our Annual Health Fair on Tuesday, October 11 from 12–5. Be sure to stop by early to take advantage of our valuable services such as flu shots, health screenings, informative booths and as always, healthy and delicious food! We look forward to seeing you there.

October 22<sup>nd</sup> is the 36<sup>th</sup> Annual Big Sur River Run — to benefit the Health Center and Fire Brigade. Interested in volunteering or participating? Check out their Facebook page and get ready for some fun!

The Health Center is also in the process of conducting a community survey. We are always interested in hearing from you and finding out how we can best serve your needs, so we hope everyone will participate.

If you are considering volunteering to help out on a board committee or an event, please contact one of our board members or executive director to find out more! We are always looking for community members to join our efforts in making the Health Center your healthcare partner for life.

Yours in good health,



Jaime Reed



## Del Presidente

**¡F**eliz otoño! Esperamos que hayan disfrutado de otro hermoso verano en Big Sur. Me gustaría extender mi agradecimiento a todos los del centro de salud por mantener a la comunidad y a nuestros visitantes sanos y seguros durante el verano. Nuestro personal increíble trabaja duro para satisfacer las necesidades cada vez más grandes de nuestra increíble comunidad.

Para hacer frente a las crecientes necesidades de Big Sur, estamos en el proceso de buscar maneras de mantenernos al paso del crecimiento. Estén atentos para más información (aquí está una pista . . . ¡estamos muy emocionados!)

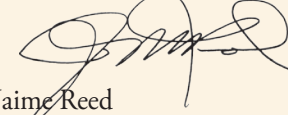
Tenemos mucho que esperar con ilusión al prepararnos para el otoño. Octubre trae nuestra Feria Anual de la Salud el martes, 11 de octubre, de medio día a las cinco de la tarde. Asegúrese de llegar temprano para tomar ventaja de nuestros valiosos servicios como vacunas contra la gripe, exámenes de salud, cabinas informativas y como siempre, ¡comida sana y deliciosa! Esperamos verlos allí.

El 22 de octubre es el 36<sup>o</sup> Big Sur River Run, una carrera anual para beneficiar al centro de salud y al cuerpo de bomberos. ¿Interesado en ser voluntario o participar? Vea su página en Facebook y ¡prepárese para divertirse!

El centro de salud también está en el proceso de realizar una encuesta de la comunidad. Siempre estamos interesados en saber de usted y averiguar cómo podemos atender a sus necesidades, y por eso esperamos que todos participen.

Si usted está considerando ser voluntario para ayudar en un comité del consejo o en un evento, por favor, póngase en contacto con uno de los miembros del consejo o el director ejecutivo para obtener más información. Siempre estamos buscando miembros de la comunidad que quieran unirse a nuestros esfuerzos para lograr que el centro de salud sea su compañero en su salud para toda la vida.

Deseándoles un buen estado de salud,



Jaime Reed



Photo Courtesy of: Jim Pinckney

## 2017 Big Sur Foragers Festival Dates Announced

### Festival Announces Partners & Details

**B**ig Sur Health Center announced January 13–15, 2017, as the dates of its annual Big Sur Foragers Festival. This year's partners include Carmel Valley Ranch, the sister property of longtime host Ventana Big Sur. Due to renovations at Ventana Big Sur, the Fungus Face-Off and the Grand Chef dinner will take place at Carmel Valley Ranch this year.

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.

#### New events for 2016 include:

A new Friday night winemaker dinner series held at select restaurants throughout Monterey County. Post Ranch Inn will host a Friday night fundraiser for the second year! Hyatt Carmel Highlands just announced it will host a winemakers dinner for 20 people in its Legendary Wine Room. Details to come.

#### Back by Popular Demand:

This year's partners include Carmel Valley Ranch, the summer-camp-inspired sister resort of longtime host Ventana Big Sur that sprawls across 500 acres in the nearby Carmel Valley. Due to renovations at Ventana Big Sur, this year's Fungus Face-Off and the Grand Chef Dinner will take place at this playful destination resort that celebrates a deep connection to the land with passionate culinary, wine and farming artisans, and guest learning experiences ranging from organic gardening and foraging to wine making and lavender and beekeeping workshops.

The "Fungus Face-Off" will take place in a beautiful tented setting on the golf course at Carmel Valley Ranch designed by Pete Dye. This popular event sells out early. Tickets will be on sale soon.

**Grand Chef Dinner** at Carmel Valley Ranch — details to be announced soon.

"Wild Mushroom Walk and Talk" led by Steve Copeland and his expert foragers from Big Sur Guides. Pfeiffer State Park and other Big Sur locations. This year hikes will be held on Sunday.

For event details visit [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org)

## 2017 Big Sur Festival de recolectores Fechas anunciadas

### Festival anuncia sus socios y otros detalles

**B**ig Sur Health Center anunció que el 13–15 de enero de 2017 serán las fechas de su festival anual de recolectores de Big Sur. Los socios este año incluyen Carmel Valley Ranch, la propiedad hermana de su anfitrión de largo plazo, Ventana Big Sur. Debido a la renovación del Ventana Big Sur, la competencia llamada Fungus Face-Off y la cena Grand Chef serán en Carmel Valley Ranch este año.

El evento ha servido tradicionalmente para recaudar fondos para el centro de salud Big Sur Health Center. Su centro de salud sin fines de lucro de la comunidad recibirá las ganancias de los eventos de recolección para ayudar a mantener la presencia continua de servicios de salud locales en el área de Big Sur.

**Nuevos eventos para 2016 incluyen:** Una serie de cenas con vinicultores en restaurantes selectos en todo el condado de Monterey. Post Ranch Inn será el anfitrión de una noche de recaudación de fondos el viernes por el segundo año. Hyatt Carmel Highlands acaba de anunciar que será el anfitrión de una cena de vinicultores para 20 personas en su legendaria sala de vinos. Detalles por venir.

**A petición del público:** Los socios este año incluyen Carmel Valley Ranch, un lugar inspirado por campamentos de verano y propiedad hermana de nuestro anfitrión de largo plazo, Ventana Big Sur, se extiende a través de 500 acres en Carmel Valley, que nos queda cerca. Debido a la renovación de Ventana Big Sur, la competencia Fungus Face-Off y la cena de Celebrity Chef se llevarán a cabo en este destino turístico lúdico que celebra una profunda conexión con la tierra, con apasionados artesanos culinarios, enólogos, y agrícolas y experiencias de aprendizaje para los invitados que van desde jardinería orgánica y la búsqueda de alimentos silvestres, hasta la elaboración del vino a clases sobre la lavanda y de la apicultura.

**La competencia de cocina con champiñones llamada "Fungus Face-Off"** se llevará a cabo en unas tiendas de campaña en el campo de golf diseñado por Pete Dye en Carmel Valley Ranch. Los boletos para este popular evento se acaban rápidamente, y los boletos estarán de venta pronto.

**La cena Grand Chef** en Carmel Valley Ranch — detalles se anunciarán pronto.

**Un paseo de recolección de champiñones** será dirigido por expertos locales de Ventana Big Sur. "Un Paseo y Conversación Sobre Hongos Silvestres" se llevará a cabo en Pfeiffer State Park dirigido por expertos recolectores de hongos. Este año las caminatas serán el domingo.

Para más detalles sobre el evento, visite [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org)



## Big Sur Health Center Announces Its Annual Health Fair

**Tuesday, October 11th  
noon – 5:00 PM**

As the only medical facility between the Monterey Peninsula and Cambria, the Big Sur Health Center is critical to the wellness of its community. The Big Sur Health Center wants you to save the date for its 2016 Health Fair —Tuesday, October 11<sup>th</sup>, 2016, noon – 5:00 PM.

Open to the public, this health fair offers the following complimentary activities:

- Health screening • Dental checkups • Flu shots
- Blood pressure • Dr. Richard Kehoe, Chiropractor
- Blood sugar & cholesterol screens (by CHOMP)
- Nutrition counseling • Legal Aid for Seniors

The 2016 health fair will take place at the Big Sur Health Center located at 46896 Highway 1, Big Sur. For more information call (831) 667-2580.



## Big Sur Health Center anuncia Su Feria Anual de la Salud

**Martes, 11 de octubre  
mediodía – 5:00 PM**

Como el único centro médico entre la península de Monterey y Cambria, el Big Sur Health Center es fundamental para el bienestar de su comunidad. Big Sur Health Center quiere que guarde la fecha para su Feria de la Salud 2016 el martes, 11 de octubre, 2016, de mediodía a 5:00 PM.

Abierto al público, esta feria le ofrece las siguientes actividades gratuitas:

- Exámenes de salud • Chequeos dentales • Vacunas contra la gripe • La presión arterial • Dr. Richard Kehoe, Quiropráctico • Medidas de azúcar en la sangre y el colesterol (por CHOMP) • Orientación de nutrición • Ayuda legal para la tercera edad

La feria de salud 2016 se llevará a cabo en el Big Sur Health Center situado en 46896 Highway 1 Big Sur. Para más información, llame al (831) 667-2580.

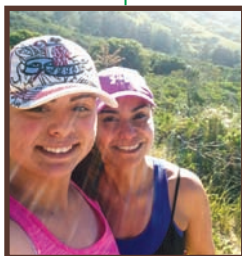
## Exercise Can Be Contagious!

It was approximately one year ago, during Alondra Tejeda's nutrition class at Monterey Peninsula College, when the light bulb went on. The instructor was stressing the fact that nutrition is just *part* of the story and that it needs to be combined with regular exercise for optimal health and wellness. Alondra realized that, with her strong family history of high blood pressure and diabetes, this message must be meant for her.

Alondra decided that the first step she needed to take was to control her weight, so she enrolled in the gym program at MPC. One day at the gym she ran into Sharen Carey and Marta Mejia, from Big Sur Health Center, who invited her to join them for a workout on the track. She soon got the "bug."

Alondra had seen her mother, Fela Tejeda, begin a running routine and had watched her transformation as she developed more energy and seemed to be happier in general. Soon Alondra and mom began to talk about improving their eating habits and to research internet sites for healthy recipes for meal planning.

Today, Alondra tries to exercise regularly and has lost over 10 pounds. She says she feels more energetic and less stressed, her day is more productive, and she has a happier outlook on life. She attributes her success to the inspiration and continual support from her mom. Fela says she is so proud of her daughter and that Alondra keeps her motivated as well. Together, they are an amazing team!



*Fela Tejeda &  
daughter Alondra*



## ¡El Ejercicio Puede ser Contagioso!

Fue hace aproximadamente un año, durante la clase de nutrición de Alondra Tejeda en Monterey Peninsula College, cuando se le encendió el foco. El instructor estaba haciendo hincapié en el hecho de que la nutrición es sólo *parte* de la historia y que tiene que ser combinada con ejercicio regular para la salud y el bienestar óptimo. Alondra se dio cuenta de que, con su fuerte historia familiar de hipertensión arterial y diabetes, este mensaje debe haber sido destinado para ella.

Alondra decidió que el primer paso que tenía que tomar era controlar su peso, y se inscribió en un programa de gimnasia en MPC. Un día en el gimnasio, se encontró con Sharen Carey y Marta Mejía de Big Sur Health Center, quienes la invitaron a una sesión de ejercicios en la pista de caminar. Pronto le encantó.

Alondra había visto a su madre, Fela Tejeda, comenzar una rutina de correr y había visto su transformación, ya que tenía más energía y parecía ser más feliz en general. Pronto Alondra y su madre comenzaron a hablar acerca de cómo mejorar sus hábitos alimenticios y a investigar sitios del internet para ver recetas sanas y para la planificación de comidas.

Hoy en día, Alondra intenta hacer ejercicio con regularidad y ha perdido más de 10 libras. Dice que se siente con más energía y menos estresada, su día es más productivo, y ella tiene una perspectiva más feliz de la vida. Ella atribuye su éxito a la inspiración y el apoyo continuo de su madre. Fela dice que está muy orgullosa de su hija y que Alondra la mantiene motivada también. ¡Juntas, son un equipo increíble!

# DIABETES

**A**lmost 30 million children and adults in the United States have diabetes. Another 86 million Americans have prediabetes and are at risk for developing type 2 diabetes. The total national cost of diagnosed diabetes in the United States is 245 billion dollars, according to the American Diabetes Association.

A life free of diabetes and all of its burdens is the mission of the American Diabetes Association. Raising awareness of this ever-increasing disease is one of the ADA's main objectives. November is American Diabetes Month, an important element in this effort, with programs designed to focus the nation's attention on the issues surrounding diabetes and the many people whose lives are affected by the disease.

The 86 million Americans who have prediabetes, a condition in which blood glucose levels are higher than normal but are not high enough for a diagnosis of diabetes, are not only at increased risk for developing type 2 diabetes, but for heart attack and stroke as well. Other names for prediabetes are impaired glucose tolerance and impaired fasting glucose. Type 2 diabetes develops most often in middle-aged and older adults but can also appear in young people.

The good news is that people at risk for type 2 diabetes can lower that risk by more than half by making changes in their lifestyles, including eating healthy, increasing their physical activity and losing weight.

We can all use American Diabetes Month to raise awareness about diabetes and encourage people to make healthy changes. It's time to come together as a community to stop diabetes!

**C**asi 30 millones de niños y adultos en los Estados Unidos tienen diabetes. Otros 86 millones de estadounidenses tienen prediabetes y están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El costo total nacional de la diabetes diagnosticada en los Estados Unidos es de 245 billones de dólares, según la Asociación Americana de la Diabetes.

Una vida libre de la diabetes y todas sus cargas es la misión de la Asociación Americana de la Diabetes. La concientización de esta enfermedad cada vez mayor es uno de los principales objetivos de la ADA. Noviembre es el Mes Americano de la Diabetes, un elemento importante en este esfuerzo, con programas diseñados para enfocar la atención del país sobre las cuestiones relacionadas con la diabetes y las muchas personas cuyas vidas se ven afectadas por la enfermedad.

Los 86 millones de estadounidenses que tienen prediabetes, una condición en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no son lo suficientemente altos para un diagnóstico de la diabetes, tienen no sólo un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero para un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular también. Otros nombres para la prediabetes son intolerancia a la glucosa y la alteración de la glucosa en ayunas. La diabetes tipo 2 se desarrolla con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y mayores, pero también puede aparecer en personas jóvenes.

La buena noticia es que las personas en situación de riesgo para la diabetes tipo 2 pueden reducir el riesgo de que más de la mitad, haciendo cambios en su estilo de vida, incluyendo la alimentación saludable, el aumento de su actividad física y la pérdida de peso.

Todos podemos utilizar el Mes de la Diabetes Americana para crear conciencia sobre la diabetes y animar a la gente a hacer cambios saludables. ¡Es tiempo de unirnos como comunidad para detener la diabetes!

## The Big Sur Health Center Team In the Community:

## El equipo de Big Sur Health Center en la comunidad:



*Working the medical tent at the Pebble Beach Concours d'Elegance!*

*Trabajado en la tienda médica en el Pebble Beach Concours d'Elegance*



▲ *Big Sur Health Center team running and supporting the Big Sur International Marathon and The Big Sur River Run! A fun time was had by all!*

*El equipo de Big Sur Health Center corriendo y apoyando el Maratón Internacional de Big Sur y el Big Sur River Run. ¡Fue un tiempo divertido para todos!*



▲ *Never too young to start! Sharen and her grandbaby at the Big Sur River Run*

*¡Nunca es demasiado joven uno para empezar! Sharen y su nieto en el Big Sur River Run*



# September is National Cholesterol Education Month

Too much cholesterol in the blood is one of the main risk factors for heart attack and stroke — two of the leading causes of death in the United States. Detecting and treating high cholesterol is just one way to prevent these diseases.

Cholesterol is a waxy, fat-like substance that your body needs. But when you have too much in your blood, it can build up on the walls of your arteries and form blockages, leading to heart disease, heart attack, and stroke.

There are two kinds of cholesterol: high-density lipoprotein (HDL) — also called “good” cholesterol — and low-density lipoprotein (LDL), called “bad” cholesterol. When referring to high cholesterol, we mean “bad” LDL cholesterol. Seventy-one million American adults have high cholesterol, but only one-third of them have it under control.

Screening is the key to detecting high cholesterol. Because this condition has no specific symptoms, many people do not know that their cholesterol is too high. A simple blood test to check your cholesterol level is all that's needed.

The National Cholesterol Education Program recommends that adults 20 years and older have their cholesterol checked at least every 5 years. You may need to have your cholesterol checked more often if any of the following applies to you:

- Your total cholesterol is 200 mg/dL or higher.
- You are a man older than 45 or a woman older than 50.
- Your HDL cholesterol is lower than 40 mg/dL.
- You have other risk factors for heart disease and stroke.

You can prevent or treat high cholesterol by making lifestyle changes. These can include:

- **Eating a healthy diet.** Avoid saturated fats and trans fats. Other types of fats, such as polyunsaturated fats, can actually lower blood cholesterol levels. Eating fiber also can help lower cholesterol.
- **Exercising regularly.** Physical activity can help lower cholesterol. The Surgeon General recommends that adults engage in moderate-intensity exercise for 2 hours and 30 minutes every week.
- **Maintaining a healthy weight.** Being overweight or obese can raise your cholesterol levels. Losing weight can help lower your cholesterol.
- **Not smoking.** If you smoke, quit as soon as possible.

# Septiembre es el Mes de Educación Sobre el Colesterol Nacional

El exceso de colesterol en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular — dos de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. La detección y el tratamiento del colesterol alto es sólo una manera de prevenir estas enfermedades.

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que su cuerpo necesita. Pero cuando se tiene demasiado en su sangre, puede acumularse en las paredes de las arterias y crear obstrucciones que lo llevan a la enfermedad cardíaca, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Hay dos tipos de colesterol: la lipoproteína de alta densidad (HDL) - también llamado colesterol “bueno” — y la lipoproteína de baja densidad (LDL), llamados colesterol “malo”. Al referirse al colesterol alto, nos referimos al “malo”, o sea, LDL. Setenta y un millones de estadounidenses adultos tienen niveles altos de colesterol, pero sólo un tercio de ellos lo tienen bajo control.

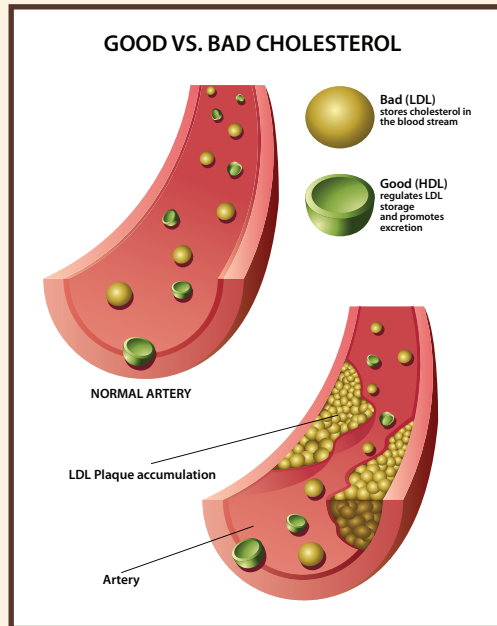
La detección es la clave para detectar el colesterol alto. Debido a que esta condición

no tiene síntomas específicas, muchas personas no saben que su colesterol está demasiado alto. Un simple análisis de sangre para comprobar su nivel de colesterol es todo lo que se necesita. El National Cholesterol Education Program recomienda que los adultos mayores de 20 años midan su nivel de colesterol al menos cada 5 años. Es posible que necesite examinar su colesterol más a menudo si tiene alguno de los trastornos siguientes:

- Su colesterol total es de 200 mg / dL o más.
- Usted es un hombre mayor de 45 años o una mujer mayor de 50 años.
- El colesterol HDL es inferior a 40 mg / dl.
- Se presentan otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Puede prevenir o tratar el colesterol alto, haciendo cambios de estilo de vida. Estos pueden incluir:

- **Comer una dieta saludable.** Evitar las grasas saturadas y grasas trans. Otros tipos de grasas, como las grasas poliinsaturadas, en realidad puede disminuir los niveles de colesterol en la sangre. El consumo de fibra también puede ayudar a reducir el colesterol.
- **Hacer ejercicio regularmente.** La actividad física puede ayudar a reducir el colesterol. El Cirujano General recomienda que los adultos se involucren en el ejercicio de intensidad moderada durante 2 horas y 30 minutos cada semana.
- **Mantener un peso saludable.** Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar sus niveles de colesterol. La pérdida de peso puede ayudar a reducir el colesterol.
- **No fumar.** Si fuma, deje de hacerlo tan pronto como sea posible.



# Vegetarian Burritos

A whole-wheat wrapper and fiber-rich vegetables, brown rice and black beans make this a guilt-free take on the beloved burrito. Reduced-fat cheese is sprinkled on top. The filled tortillas freeze well and can be popped in the microwave for a quick meal.

## Ingredients

- 1 cup brown rice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 small onion, chopped
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 teaspoons chile powder
- 1 teaspoon ground cumin
- One, 15-ounce can black beans, drained and rinsed
- 10 ounces frozen butternut squash chunks (not thawed)
- 5 ounces baby spinach (about 8 loose cups)
- Six, 10-inch whole wheat flour tortillas or wraps
- 1 cup reduced-fat shredded Cheddar cheese; Hot sauce
- Kosher salt

### Serving suggestions:

Reduced-fat sour cream, salsa and guacamole, optional

## Directions

1. Cook the brown rice according to the package directions. Transfer to a large bowl and cool completely.
2. Meanwhile, heat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onions and cook, stirring frequently, until soft and lightly browned, about 4 minutes. Add the tomato paste, chile powder and cumin and cook, stirring, until fragrant, about 1 minute. Add the black beans, squash, 1 cup water and  $\frac{1}{2}$  teaspoon salt. Bring to a simmer and cook until the beans are soft and most of the liquid has reduced but the mixture is still slightly saucy, 8 to 10 minutes. Add the spinach, in batches if needed, and fold in until wilted. Allow to cool completely.
3. Lay the tortillas out on a clean work surface. Put  $\frac{1}{2}$  cup of the rice in the center of each tortilla, about 1 inch from the edges, and top with about  $\frac{1}{2}$  cup of the bean filling. Sprinkle each with 2 heaping tablespoons Cheddar, and add a few dashes of hot sauce. Fold the edge nearest to you over the filling, fold in the sides and finish rolling up. Wrap tightly first in plastic wrap and then in foil, and freeze for up to 2 weeks.
4. To reheat in a microwave: Wrap the frozen burrito in parchment paper and microwave on high 4 to 5 minutes.
5. For the crunchy oven method: Preheat the oven to 425 degrees. Spray each side of the burrito generously with cooking spray and place seam-side down on a baking sheet. Cook until golden and crispy on the outside and hot inside, turning about halfway through, 25 to 30 minutes.

*Recipe Courtesy of The Food Network | Serves 6  
Per Serving 433 calories; 5g total fat (2g saturated); 18g protein;  
77g total carbohydrate; 3g sugar; 13g fiber*

# Burritos vegetarianos

Una envoltura de trigo integral y verduras ricas en fibra y arroz y frijoles negros hacen esta variación libre de culpa del amado burrito. Queso reducido en grasa se le rocía en la parte superior. Las tortillas rellenas se congelan bien y se pueden cocinar en el microondas para una comida rápida.

## Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada pasta de tomate
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- Una, lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 10 onzas de trozos de calabaza bellota congelada (no descongelada)
- 5 onzas de espinacas tiernas (son unos 8 vasos)
- Seis tortillas de harina de trigo integral o envolturas de 10 pulgadas
- 1 taza de queso cheddar rallado de grasa reducida; salsa picante
- Sal kosher

### Sugerencias:

Crema agria reducida en grasa, salsa y guacamole, opcional

## Direcciones

1. Cosa el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete. Pasar a un bol grande y dejar enfriar completamente.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que esté suave y ligeramente dorada, unos 4 minutos. Añada la pasta de tomate, chile en polvo y el comino y cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto. Agregue el frijol negro, calabaza, 1 taza de agua y  $\frac{1}{2}$  de cucharadita de sal. Llevar a fuego lento y cocine hasta que los granos estén suaves y la mayor parte del líquido se haya reducido, pero la mezcla queda todavía un poco mojada, de 8 a 10 minutos. Agregue las espinacas, en tandas si es necesario, y doblar hasta que se ablanden. Dejar enfriar por completo.
3. Coloque las tortillas sobre una superficie de trabajo limpia. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de arroz en el centro de cada tortilla, alrededor de 1 pulgada de los bordes y la parte superior con aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza del relleno de frijol. Espolvoree cada uno con 2 cucharadas colmadas de queso cheddar, y añada un chorrito de salsa picante. Doble el borde más cercano a usted sobre el relleno, doblar los dos lados hacia adentro, y termine de enrollar. Envuelva bien en una envoltura de plástico y luego en papel de aluminio, y congele por hasta 2 semanas.
4. Para recalentar en el microondas: Envuelva el burrito congelado en papel de pergamino y cocine en el microondas a máxima potencia de 4 a 5 minutos.
5. Para el método en horno (crujiente): Precaliente el horno a 425 grados. Rocíe cada lado del burrito generosamente con aceite en aerosol y póngalo hacia abajo sobre una bandeja para hornear. Cocine hasta que esté dorado y crujiente por fuera y caliente en el interior, volteando una vez, de 25 a 30 minutos.

*Receta cortesía de The Food Network | Para 6  
Por porción 433 calorías; grasa total 5g (2g saturada); 18g de proteína;  
carbohidratos totales 77g; 3g de azúcar; 13g de fibra*





# Volunteering: Helping others while helping yourself

Author and religious leader Gordon Hinckley once said, “One of the great ironies of life is this: He or she who serves almost always benefits more than he or she who is served.”

Volunteering can make an immeasurable difference in the lives of others, but it can also greatly benefit the one volunteering, from lowering stress to boosting self-confidence. Volunteering offers many health benefits, especially for older adults.

Volunteering and doing good can help you lead a better, more fulfilling and healthier life. Some of the benefits of helping others include:

- Decreasing your risk of depression. Volunteering with and for others increases social interaction and helps build a support system based on common commitment and interests — both of which have been shown to decrease depression.
- Enjoying a sense of purpose and fulfillment — and increase your self-confidence while you're at it.
- Helping to stay physically and mentally active. Volunteer activities get you moving and thinking at the same time.
- Reducing your stress levels. By savoring time spent in service to others, you'll feel a sense of meaning and appreciation — both given and received — which can be calming.
- Creating “The Happiness Effect.” You know that feel-good sense you get after a vigorous workout? It comes from a release of dopamine in the brain. Helping others has that exact same effect — so the more you volunteer, the happier you become!
- Helping you live longer. Give back and enjoy a longer, more fulfilling life.

Volunteering allows you to connect to your community and make it a better place. But it also helps make you a better, healthier member of your community. So volunteer today!



# Trabajar como voluntario:

## Ayudar a los demás mientras que se ayuda a sí mismo

El autor y líder religioso Gordon Hinckley dijo una vez: “Una de las grandes ironías de la vida es esto: Él o ella que sirve casi siempre beneficia a más de él o ella que se sirve”.

Un voluntario puede hacer una diferencia incalculable en la vida de los demás, pero también puede beneficiarse en gran medida él mismo, desde la reducción del estrés, al aumento en la confianza en sí mismo. Ser voluntario ofrece muchos beneficios para la salud, especialmente para los adultos mayores.

El voluntariado y el hacer bien pueden ayudarle a llevar una vida mejor, más plena y saludable. Algunos de los beneficios de ayudar a otros incluyen:

- Disminuyendo el riesgo de depresión. Un voluntario con y para los demás aumenta la interacción social y ayuda a construir un sistema de apoyo basado en el compromiso y los intereses comunes — ambos de los cuales se ha demostrado para disminuir la depresión.
- Disfrutando de un sentido de propósito y realización — y aumentar su confianza en sí mismo, mientras lo está haciendo.
- Ayudando a mantenerse física y mentalmente activo. Las actividades voluntarias lo hacen moverse y pensar al mismo tiempo.
- La reducción de sus niveles de estrés. Al saborear el tiempo pasado en servicio a los demás, tendrá un sentido de significado y reconocimiento — tanto dado y recibido — que puede ser calmante.
- La creación de “El efecto de la felicidad”. ¿Usted sabe que el sentido de sentirse bien se obtiene después de un entrenamiento vigoroso? Se trata de una liberación de dopamina en el cerebro. Ayudar a los demás tiene exactamente el mismo efecto — así que cuanto más es voluntario, ¡más feliz se pone!
- Ayudándolo a vivir más tiempo. Dé a su comunidad y disfrute de una vida más plena por más tiempo.

El voluntariado le permite conectar a su comunidad para que sea un lugar mejor. Pero también le ayuda a hacer un miembro de mejor, más saludable de su comunidad. ¡Hágase voluntario hoy!

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

**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



**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!