

## SORBO. SABOREAR. HIDRATAR.

VOLUMEN 9 | NUMERO 28  
ARCHIVO

POR SAVANNAH PETERS, MS, ATC, LAT

Nada sabe mejor que el primer sorbo de agua en un caluroso día de verano pero, ¿sabías que el 20% del agua que necesita nuestro cuerpo proviene de los alimentos que comemos? Si bien a menudo escuchamos la recomendación de beber ocho vasos o 64 onzas de agua al día, la [Academia Nacional de Medicina](#) sugiere cantidades aún mayores. Para trabajos físicamente exigentes, la hidratación adecuada se vuelve aún más esencial. Afortunadamente, existen formas sencillas y sabrosas de reponer los niveles de líquidos y electrolitos. Sumérjase y descubra estas opciones de alimentos hidratantes perfectas para los días calurosos que se adaptan a sus preferencias y estilo de vida.

### BROCHETAS DE CARNE



**Tiempo: 30 minutos | Sirve: 4-6**

1. Mezcle la mezcla de especias en un tazón pequeño.
2. Seque la carne y espolvoree con la mezcla de especias. Coloque en bolsas de plástico grandes con cierre y refrigere de 2 a 3 horas. Retire del refrigerador 30 minutos antes de asar.
3. Ponga a hervir una olla de agua con sal. Agregue el orzo y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir y volver a la olla. Mezcle con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Manténgase caliente mientras asa los kebabs.
4. Precaliente un sartén para asar o parrilla a fuego medio alto. Ensarte la carne, los tomates cherry, el pimiento, el calabacín y la cebolla roja en 18 brochetas, alternando los ingredientes. Pincelar ligeramente con aceite de oliva y sazonar las verduras con sal.
5. Asa las brochetas, volteándolos unas cuantas veces, hasta que se doren, unos 4 minutos para un bistec medio cocido. Servir con el orzo.

#### Para la mezcla de especias:

- 4 cucharaditas sal
- 2 cucharaditas pimentón
- 1/2 cucharadita polvo de ajo
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita orégano molido
- 1/4 cucharadita tomillo molido

#### Para los kebabs y orzo:

- 2 1/4 lb. top sirloin o bistec de tres puntas, sin grasa y cortado en trozos de 1 pulgada
- Sal al gusto
- 1 1/2 taza orzo
- Aceite de oliva para orzo y kebabs
- Pimienta negra, al gusto
- 2 puntos tomates cherry amarillos o rojos
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en trozos
- 1 calabacín, cortado por la mitad a lo largo y cortado transversalmente en trozos
- 1 cebolla roja grande, cortada en trozos



**Savannah Peters, MS, ATC, LAT** || Savannah es especialista en prevención de lesiones en Hillsboro, OR. Creció en California y luego siguió su educación superior en Nueva York, donde estudió y jugó voleibol en la Universidad de Clarkson. Tiene una maestría de la Universidad de Stony Brook. Le gusta jugar voleibol, crear y explorar nuevos alimentos y salir con sus gatos, Potato y Luna.

### GRANIZADO DE FRESA Y LIMA



Las fresas y las limas son famosas por su rico contenido de vitamina C. Cuando se combinan, crean una bebida deliciosa y refrescante que satisface sus papilas gustativas y apoya un sistema inmunológico saludable. Además, ambas frutas tienen un alto contenido de agua, por lo que son una opción ideal para mantenerse hidratado y cumplir con sus objetivos diarios de hidratación.

- 2 tazas de fresas congeladas, sin azúcar
- 1 lima, en jugo
- 1/2 taza de jugo de arándano 100%

**Tiempo: 2 minutos Sirve: 1**

Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que esté completamente suave, aproximadamente 1 minuto.

### ENCURTIDOS RÁPIDOS

Para mis compañeros amantes de los encurtidos, [los alimentos encurtidos](#) pueden ser una forma excelente y sencilla de mantener la hidratación interesante. Los alimentos en escabeche pueden ser una gran fuente de probióticos, antioxidantes y vitaminas, lo que lo mantiene hidratado y reponer electrolitos.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.