

Explorando el mundo de los tacos:



Un viaje culinario



¡El 4 de octubre es el Día Nacional del Taco! ¡Celebra tu amor por los tacos! ¿Sabías que existen otros tipos de tacos que no se hacen con carne molida? ¡Prueba algunos de estos diferentes estilos de tacos! Los tacos son un alimento básico querido en la cocina mexicana, conocidos por su versatilidad y delicia. Desde recetas tradicionales hasta toques modernos, hay un taco para cada paladar. Profundicemos en los diferentes tipos de tacos que puedes saborear.



Tacos al Pastor

Originarios del centro de México, los tacos al pastor se elaboran con carne de cerdo marinada y cocinada en un asador vertical (similar al shawarma). La carne normalmente se condimenta con una mezcla de especias, piña y pasta de achiote, lo que le da un sabor único. Estos tacos suelen estar adornados con cebolla, cilantro y una rodaja de piña.

Tacos de Carnitas



Las carnitas, que significa "carne pequeñas", se elaboran con carne de cerdo estofada o cocida a fuego lento durante varias horas hasta que estén tiernas. Luego, la carne se desmenuza y, a menudo, se deja crujiente en un sartén caliente antes de servirla en un taco. Los aderezos comunes incluyen cebolla, cilantro y un chorrito de limón.



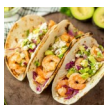
Tacos de Barbacoa

Barbacoa se refiere a la carne (generalmente de res, cabra o cordero) que se cocina a fuego lento hasta que está increíblemente tierna. Tradicionalmente, la carne se cocina en un pozo subterráneo, pero los métodos modernos suelen utilizar una olla de cocción lenta o un horno. Estos tacos suelen ir cubiertos con cebolla, cilantro y una variedad de salsas.

Tacos de Pescado (Fish Tacos)



Los tacos de pescado son los favoritos de la costa, especialmente en Baja California. Incluyen pescado rebozado y frito, a menudo cubierto con una ensalada cremosa de repollo, pico de gallo y un chorrito de jugo de limón. El pescado a la parrilla también se puede utilizar para una versión más ligera.



Tacos de Camarones (Shrimp Tacos)

Los tacos de camarones son otra delicia de mariscos, generalmente hechos con camarones a la parrilla o salteados. A menudo se combinan con ingredientes frescos como aguacate, repollo y una salsa picante, lo que los convierte en una opción refrescante.

Tacos de Asada



Los tacos de carne asada se elaboran con carne de res a la parrilla, generalmente marinada en una mezcla de jugos de cítricos, ajo y especias. La carne se corta en rodajas finas y se sirve con aderezos simples como cebolla, cilantro y un chorrito de lima.

Explorando el mundo de los tacos:

Un viaje culinario



Tacos de Lengua

Para el comensal aventurero, los Tacos de Lengua (lengua de res) ofrecen una textura y un sabor únicos. La lengua se cuece hasta que esté tierna, luego se corta en rodajas y se sirve con aderezos tradicionales como cebolla y cilantro.

Tacos Vegetarianos



Los tacos vegetarianos han ganado popularidad y ofrecen una variedad de rellenos, como verduras asadas, frijoles y queso. Las opciones populares incluyen coliflor asada, champiñones e incluso yaca, que imita la textura del cerdo desmenuzado.



Tacos De Desayuno

Uno de los favoritos del Tex-Mex, los tacos de desayuno están llenos de ingredientes como huevos revueltos, tocino, salchichas y papas. A menudo se cubren con queso y salsa, lo que los convierte en una forma abundante de empezar el día.

Los tacos son una forma versátil y deliciosa de disfrutar una comida, ya sea que prefieras sabores tradicionales o toques modernos. Los tacos pueden ser parte de una dieta beneficiosa para los riñones al limitar las fuentes de fósforo y potasio, como usar pequeñas cantidades de queso, si corresponde, limitar los tomates y la salsa roja, limitar los aderezos como frijoles refritos y hacer tortillas frescas, si es posible. Las tortillas compradas en la tienda pueden tener fósforo agregado. Hable con su dietista registrado sobre cómo celebrar mejor el Día Nacional del Taco este octubre.

Kidney-Friendly Taco Seasoning

Ingredients:

- 1/4 cup chili powder
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon onion powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon crushed red pepper
- 1/2 teaspoon cinnamon

Preparation:

1. Mix together all ingredients and store in an air-tight container.
2. Ground spices are good for one year and whole spices are good for two years.

About This Recipe:

Ditch the high sodium taco seasonings. Those packets can't compare with our equally flavorful no salt version. Use it to season taco meat, Mexican dishes or stirred into sour cream to make a low sodium dip.

Adapted from: <https://www.nwkidney.org/recipe/taco-seasoning/>





Vacunas de otoño



A medida que el clima comienza a cambiar y nos acercamos al otoño, se nos recuerda que es hora de volver a abordar el tema de las vacunas. Varias vacunas brindan protección contra riesgos estacionales o continuos de desarrollar infecciones respiratorias y transmitidas por la sangre. Los pacientes pueden recurrir a sus proveedores de atención médica como personas confiables que les recomendarán las vacunas adecuadas que necesitan. Este artículo se centrará en las vacunas utilizadas para proteger o reducir los efectos de las infecciones respiratorias.

Qsource ESRD Networks ha creado un nuevo recurso para ayudar a los pacientes que reciben diálisis a mantenerse al día con las vacunas que pueden ayudarlos a mantenerse saludables y mantenerse fuera del hospital como dos objetivos que tratar de lograr. (Consulte la figura 1 para revisar Qsource My Vaccine Plan). Los pacientes de DCL pueden hablar con su equipo de atención médica de diálisis para obtener más información sobre las vacunas. El equipo de atención médica de DCL lo ayudará a lograr el objetivo de estar lo más saludable posible este otoño y, con suerte, evitar la hospitalización si se enferma.

En octubre, DCL comenzará a ofrecer la vacuna contra la influenza estacional (gripe). Según los CDC, se prevé que todas las vacunas contra la gripe para este año (2024-2025) sean la vacuna trivalente contra la gripe. Esto significa que la vacuna contra la gripe se fabricará para proteger contra tres virus (dos virus de influenza tipo A conocidos como H1N1 y H3N3, y un tipo de influenza B conocido como virus Victoria). Octubre es un buen mes para recibir la vacuna contra la gripe. Este período de tiempo tiene como objetivo brindar cobertura durante el mayor tiempo posible durante los meses más altamente infecciosos, como se observa en el otoño, el invierno e incluso hasta la primavera.

Hay vacunas COVID-19 actualizadas disponibles para 2024-2025 que continúan ayudando a proteger contra enfermedades graves, hospitalización y muerte. Mantenerse actualizado es especialmente importante para las personas de 65 años o más, que tienen un mayor riesgo de contraer una infección grave por COVID-19 (esto incluye a las personas que tienen sistemas inmunológicos debilitados (o están inmunodeprimidos) y tienen afecciones médicas complejas, como las personas que reciben diálisis), vive en centros de atención a largo plazo y/o quiere reducir el riesgo de contraer COVID prolongado.

La vacuna contra el VRS también se recomienda para personas de 65 años o más que corren el riesgo de contraer VRS grave, que tienen sistemas inmunológicos debilitados y padecen afecciones médicas complejas, como las personas que reciben diálisis. Actualmente, la vacuna contra el VSR es de una sola dosis. No se da anualmente. Si ya recibió la vacuna RSV, no necesita otra dosis. La vacuna contra el VSR no se considera una vacuna estacional como la vacuna contra la gripe.

La vacuna neumocócica se administra para reducir el riesgo de desarrollar infecciones causadas por la bacteria neumocócica. Además de la neumonía, otras infecciones causadas por la bacteria neumocócica incluyen infecciones de oído y de los senos nasales, meningitis (infección en los tejidos que cubren el cerebro y/o la médula espinal) y bacteriemia (una infección en la sangre).

Hable con su proveedor de atención médica para que le ayude a decidir qué vacunas debe recibir y cuándo debe recibirlas. Hable con su equipo de atención médica de DCL para decidir una fecha para recibir la vacuna contra la gripe en DCL. Lleve un registro de las vacunas que ha recibido en los recursos adjuntos proporcionados por Qsource (see Figure 1).

Resources:

CDC (2024, September 6): COVID-19: <https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>

CDC (2024, March 14): Influenza (Flu): <https://www.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2024-2025.htm>

CDC (2023, May 12): Pneumococcal Conjugate Vaccine: What You Need to Know: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/pcv.pdf>

CDC (2024, July 3): Respiratory Syncytial Virus Infection (RSV): <https://www.cdc.gov/rsv/vaccines/older-adults.html>

