viva bien, trabaje bien

Febrero de 2013

Patrocinado por: California Grower Foundation

Acuerdo del Abismo fiscal: lo bueno y lo malo

El 1 de enero de 2013, la Cámara de Representantes votó y aprobó la solución propuesta por el Senado para evitar el famoso "abismo fiscal" que se predijo que sucedería al vencer la reducción de impuestos promulgada por la administración de Bush.

Saber si el acuerdo del abismo fiscal estimulará o funcionará como amortiguador para la economía del país es un tema de gran debate.

Los puntos destacados del acuerdo del abismo fiscal incluyen lo siguiente:

- Extensión permanente de las tasas de impuesto sobre la renta de la era de Bush para las personas que ganen $400,000 (o $450,000 si están casados) o menos por año.
- Para las personas que ganen más de $400,000 (o $450,000 si están casados) por año:
  - Las tasas de impuesto sobre la renta vencerán, lo que significa que sus tasas de impuesto aumentarán de un 35 a un 39.6 por ciento.
  - Las tasas de ganancias de capital y de impuestos sobre los dividendos aumentará de un 15 a un 20 por ciento.
  - Se permiten las dos tasas de Medicare, promulgadas en la Ley de Cuidados Asequibles (Affordable Care Act), para personas con altos ingresos.
- Tasas permanentes para el Impuesto mínimo alternativo (Alternative Minimum Tax, AMT).
- El AMT se indexa por la inflación.
- Extensión continuada de los beneficios de desempleo durante un año para los desempleados a largo plazo.
- Extensión de varias amnistías fiscales "temporales" que habían vencido para individuos durante uno o dos años.

- Vencimiento del recorte del impuesto del Seguro social sobre el salario del dos por ciento, cuya tasa aumenta del 4.2 al 6.2 por ciento.
- El impuesto sobre las transmisiones patrimoniales aumenta de un 35 a un 40 por ciento en montos de hasta $5 millones de dólares (indexados desde 2010).

Si bien todavía se desconocen todos los efectos del acuerdo, algunos economistas afirman que la disminución permanente de los impuestos probablemente aumentará el optimismo y el gasto de los consumidores. Otros, por el contrario, sostienen que los cambios en las tasas impositivas podrían ralentizar la economía y reducir el crecimiento.

CGF
CELEBRATING 40 YEARS
CALIFORNIA GROWER FOUNDATION

El 14 de febrero es el Día Nacional del Donante

La donación no es solo para las personas adineradas. Prácticamente cualquier persona puede donar órganos, tejido, médula, plaquetas, sangre y plasma, y es sin costo alguno.

Para el Día Nacional del Donante este año, organice una campaña de donación de sangre o de médula ósea en su comunidad o inscríbase como donador de órganos, tejidos o médula.

Si bien la cantidad de transfusiones de sangre aumenta un 9 por ciento por año, solo el 5 por ciento de donantes elegibles donan sangre. Ya que la sangre no puede fabricarse, la única manera de obtener sangre para las transfusiones es a través de la donación de sangre. Su donación de sangre salvará vidas.

SABÍA USTED QUE

18 personas mueren por día esperando por un órgano.

Si bien la mayoría de los órganos solo pueden ser donados por donantes muertos, otros órganos pueden provenir de donantes vivos.

Manténgase hidratado durante los meses de invierno

Si bien mantenerse hidratado es importante durante todo el año, esto se vuelve una tarea difícil especialmente en los meses de invierno. El clima frío puede hacer que su piel se seque y se escame y puede hacer que la ingesta de agua parezca una tarea. Siga estos consejos para mantenerse hidratado este invierno:

- Haga que el agua tenga mejor sabor: trate de hacer una infusión con fruta fresca (rodajas de limón, bayas, rodajas de pepino, etc.) y tenga a mano una jarra llena en la heladera.
- Coma muchas frutas y verduras. Las manzanas están compuestas en un 84 por ciento por agua y los tomates en un 94 por ciento.
- Mezcle bebidas frías, calientes y de temperatura ambiente. Trate de tomar una taza de té caliente en la mañana, beber agua fría en las comidas y colocar una botella de agua junto a su cama para esos antojos que surgen a la medianoche.
- Lleve agua con usted. Es fácil detenerse en una máquina expendedora de gaseosas cuando está en la calle, pero llevar con usted botellas de agua (en su cartera, en el auto, etc.) puede ayudar a evitar las bebidas azucaradas.

Sea frugal: hágalo usted mismo

Existe más en la economía que solo compras en temporada de rebajas. Si ahorra 50 centavos en una bolsa de papas, pero después gasta $20 en comidas rápidas porque no tiene tiempo para cocinar, no podrá ahorrar. Aumente su independencia y ahorre dinero a largo plazo. Aprenda cómo hacer las siguientes cosas:

- Tenga su jardín: cultive sus propias frutas y verduras. Apúrese y cultive calabaza, papas, tomates y mucho más. O comience cultivando sus propias hierbas frescas.
- Cocine y hornee: deje de gastar dinero en comer afuera. Planifique sus comidas al comienzo de la semana, compre los comestibles y siga su plan. Busque algunos libros de cocina en la biblioteca. Ya sea que busque libros para comidas rápidas, refrigerios sanos o postres espléndidos, siempre existe un libro de cocina que satisfaga sus necesidades.
- Enlate y preserve: compre productos no perecederos y al por mayor cuando sea temporada o estén en oferta, o cultive sus propios productos. Enlátelos o presérvelos para más adelante en el año, cuando los costos de producción aumenten rápidamente.
- Cosa, teja y teja al croché: contratar una costurera para hacer modificaciones a la prendas puede ser costoso. No es necesario dejar de usar más los pantalones favoritos porque se les salió un botón y hasta las cortinas más simples pueden ser costosas. Coser, tejer y tejer al croché son excelentes maneras de conseguir exactamente lo que busca sin gastar mucho dinero.
- Reparaciones domésticas: si bien hay algunas tareas a las que es mejor dejarlas en manos de profesionales, otras pueden ser realizadas por prácticamente cualquier persona: aprenda cómo destapar desagües, sellar con masilla las duchas y arreglar puertas que rechinan y ahorre mucho dinero.

Ensalada de judías negras y quinua

La quinua es un grano que proporciona los nueve aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una proteína completa. Es libre de colesterol y de gluten. Esta ensalada de judías negras y quinua es una opción de almuerzo saludable.

½ taza de quinua seca
1 ½ taza de agua
1 ½ cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de lima
¼ cucharada de comino
¼ cucharada de cilantro molido
2 cucharadas de cilantro picado
2 cebollines medianos y picados
1 lata (15 oz.) de judías negras, enjuagadas y escurridas
2 tazas de tomate picado
2 pimientos dulces medianos (1 rojo, 1 verde) y picados
2 ajíes verdes frescos (o cantidad a gusto) picados
Pimienta negra (cantidad a gusto)

Enjuague la quinua con agua fría. Hierva agua en una cacerola y agregue la quinua. Vuelva a hervir. Deje cocinar a fuego lento hasta que el agua se absorba, aproximadamente entre 10 y 15 minutos. Deje enfriar durante 15 minutos. Mientras tanto, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el cilantro, el cilantro picado y los cebollines en un recipiente pequeño. Deje reposar. Mezcle las verduras picadas con las judías negras en un recipiente grande. Deje reposar. Una vez que la quinua se haya enfriado, mezcle todos los ingredientes y mezcle bien. Cubra y refrigere hasta que se lo sirva.

Rendimiento: 6 porciones. Cada porción aporta 208 calorías, 5 g de grasa total, 1 g de grasas saturadas, 0 mg de colesterol, 284 mg de sodio, 7 g de fibra total, 9 g de proteínas, 34 g de carbohidratos, y 619 mg de potasio.

Fuente: www.nhlbi.nih.gov

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica. Para obtener más información, consulte con un profesional médico.
© 2013 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.