

EL CAMINO PARA TU SALUD



¿TU CELULAR TE PROVOCA ALERGIAS?

Muchos teléfonos celulares contienen níquel, metal que puede provocar dermatitis alérgica- un sarpullido con comezón- en un lado de la cara y en la oreja, en un 10 a un 20 % de la población. “ Las mujeres son más propensas a desarrollar la alergia, probablemente porque se volvieron sensibles

al perforarse los lóbulos, lo cual puede introducir níquel al torrente sanguíneo” dice Luz Fonacier, jefa de la sección de alergias e inmunología del Hospital de la Universidad Winthrop, en Nueva York.

Fonacier analizó los modelos más populares de teléfonos celulares y descubrió que la mayoría de los que tienen tapa y

aproximadamente un tercio de los aparatos BlackBerry a los que se hicieron pruebas contenían níquel. El iPhone y los modelos Android que se probaron no contenían níquel.

Si sospechas ser alérgico a tu teléfono, protege tu piel usando el altavoz o colocando una cubierta transparente en la pantalla.

EDICIÓN No. 103

Por: Clara Patricia Marín

¿SABÍAS DE ESTAS FECHAS?

2 de Agosto-Día del Centavo de Lincoln: Desde 1909 -cuando se cumplieron 100 años de la muerte del Presidente- se unificaron las monedas de esta denominación con el rostro de Lincoln. Antes las monedas de un centavo tenían diversos diseños.

4 de Agosto- Día de la Familia Americana (todos los años, el primer domingo de agosto): Esta celebración es sólo reconocida oficialmente en el estado de Arizona y tiene como objetivo que las familias americanas pasen el día juntos. La idea es celebrar con tiempo de calidad en familia, y no por medio del consumismo y las compras de regalos a miembros de la familia. Aunque no estés en Arizona, te invito a celebrar este día haciendo una actividad especial junto a tu familia.

8 de Agosto- Día del Dólar: Se celebra la creación del dólar. El 8 de agosto de 1785, el Congreso de los Estados Unidos aprobó el dólar como sistema monetario para este país.

9 de Agosto- Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo: Esta celebración fue establecida por la Asamblea General, el 23 de diciembre de 1994. Para el Segundo Decenio Internacional, del 2005 al 2015, el tema será «Un Decenio para la Acción y la Dignidad».



Algunos alimentos como la manzana o la zanahoria obligan a realizar una masticación especial y por ese motivo se consideran limpiadores. Además, las manzanas y las peras renuevan el sarro, y el pepino y la zanahoria eliminan los ácidos. Los alimentos que contienen un alto nivel de ácido provocan el desgaste del esmalte de los dientes. Para contrarrestar el ataque del ácido es un error lavarse inmediatamente los dientes, porque se daña aún más el esmalte. Justo después de beber un zumo o comer una ensalada es preferible esperar media hora antes de cepillarse. Sirve de gran ayuda enjuagarse la boca, tomar agua o recuperar la mineralización de los dientes bebiendo leche.



“No ahorres lo que queda después de gastar, mejor gasta lo que queda después de ahorrar.” Warren Buffet

Para el especialista en finanzas, José S. Canto, ahorras cuando procuras:

- ◆ Cuidar los gastos de tu hogar, para lo cual debes elaborar un presupuesto (lista) de los gastos de cada semana.
- ◆ Controlar los desperdicios de agua, energía, gas, combustible, materias primas e insumos.
- ◆ Limitar el uso del teléfono.

- ◆ Preparar los alimentos justos para la familia, no preparar de más.
- ◆ Estar pendiente de las fugas de agua, este es uno de los recursos que debes cuidar y ayudar a conservar.
- ◆ Reciclar residuos orgánicos que pueden servir como abono

- para las plantas.
- ◆ Reciclar materiales sólidos como vidrio, papel, plástico, etc. y venderlos; además, de generar ingresos adicionales, cuidas el medio ambiente.
- ◆ Enseñar a tu pareja e hijos a ahorrar agua, energía, a evitar el desperdicio de recursos.



¿YA HICIERON SU “BUCKET LIST”?

Un largo período de vacaciones les espera a los chicos. Todos ellos sueñan con este descanso porque pueden acostarse y levantarse más tarde, olvidarse de la escuela, exámenes, trabajos. Y sí, esto puede resultar formidable durante los primeros días o semanas pero después las caras de aburrimiento y desesperación comienzan a aparecer. De acuerdo con Ana Cabreira (guía de About.com): “Una entretenida manera de asegurar muchas actividades familiares para el verano y hacer felices a todos los integrantes de la familia es hacer un “bucket list”. La idea es tener una lista de cosas por hacer antes de que el verano termine, incluyendo actividades propuestas por todos los miembros de la familia.

La lista puede ser tan larga como tu imaginación (y tiempo) te lo permita, pero es recomendable hacer una lista realizable y tener un método para ir eliminando las actividades “cumplidas”.

Puedes imprimir una lista desde tu computadora o comprar “post it,” escribir una actividad en cada hoja y pegarlas en algún lugar visible en tu hogar. Cada vez que cumplen una actividad saquen el post it y vean como la lista disminuye a medida que el verano avanza. También puedes imprimir etiquetas de colores, escribir tus actividades, dejarlas en una fuente y sacar una al azar cuando hay tiempo para una actividad familiar. En tu lista, trata de incluir actividades específicas como “Ir al museo de arte moderno” o “hacer un picnic en el Central Park” e incluye actividades de distinta dificultad”.

Ana nos da una larga lista de la cual podemos sacar ideas para crear nuestra propia “bucket list” familiar:

1. Visitar un parque de aventuras
2. Aprender otro idioma (o al menos a saludar)
3. Hacer una venta de garaje
4. Tener un día libre de tecnología (sin T.V, videojuegos, computadoras ni celulares)
5. Hacer una manualidad con materiales reciclados
6. Montar a caballo
7. Hacer una clase de arte marcial.
8. Ver una película al aire libre
9. Hacer el árbol genealógico familiar
10. Mojarse en una fuente
11. Ver el amanecer
12. Juntar y donar dinero a una institución sin fines de lucro
13. Nadar en el mar
14. Hacer una actividad de voluntariado
15. Teñir camisetas (T-shirts)
16. Jugar bingo
17. Pintar con tiza en la acera
18. Hacer un alimentador de pájaros
19. Mojarse con las regaderas del césped
20. Andar en bus
21. Tener una pelea de globos de agua
22. Ir a un parque de diversiones
23. Hacer helado
24. Pintar una parte de la casa
25. Vender por internet cosas que no usen
26. Andar en tren
27. Visitar a los abuelos
28. Andar en canopy
29. Aprender a jugar tenis
30. Ver una obra de teatro
31. Ir a la biblioteca pública
32. Jugar a disfrazarse
33. Caminar por un sendero
34. Jugar mini golf
35. Hacer una lista de libros para leer durante el verano
36. Visitar un asilo de ancianos
37. Nadar en una piscina
38. Hacer una sesión de fotos
39. Escribir una canción
40. Tomar una clase de Zumba
41. Ir al acuario
42. Escalar un muro de escalada
43. Volar un cometa (volantín)
44. Trepar un árbol
45. Invitar a vecinos a cenar
46. Andar en velero
47. Aprender a tocar guitarra
48. Ir al bowling
49. Cocinar un pastel
50. Tomar una clase familiar
51. Ir al zoológico
52. Visitar otra ciudad
53. Hacer un collage con fotos antiguas
54. Hacer un picnic en el parque
55. Hacer un castillo de arena
56. Ir a pescar
57. Hacer una maratón de una serie de TV
58. Encontrar un arcoíris
59. Ir al karaoke
60. Buscar las constelaciones en una noche estrellada
61. Hacer burbujas de jabón
62. Cocinar cupcakes
63. Ir a un concierto
64. Ir a ver una película al cine
65. Aprender la coreografía de una canción
66. Bailar bajo la lluvia
67. Ir a jugar paintball
68. Hacer sandboard
69. Ver fotos de cuando los niños eran pequeños
70. Escribir un diario de vida
71. Hacer una fiesta de piscina
72. Poner un stand de limonada
73. Andar en bote
74. Correr una maratón familiar
75. Ordenar el closet y donar la ropa que ya no usen
76. Visitar una galería de arte
77. Buscar conchas en la arena

DELICIOSAS CROQUETAS DE POLLO Y ESPINACA

Ingredientes:

400g de pechuga de pollo
200 g de espinacas
80g de harina
¼ litro de caldo de pollo
1 cebolla pequeña
2 huevos
Aceite de oliva
Pan rallado
Sal

Para Acompañar

Una hojas de lechuga
1 manojito de rúcola

4 cucharadas de aceite de oliva
Unas gotas de vinagre
Sal

Lava el pollo. Cuécelo, en agua con sal, 20 minutos. Déjalo enfriar en líquido, escúrrelo y pícalo muy fino. Pela la cebolla, pícala y sofríela durante 7 minutos en 2 cucharadas de aceite. Agrega la harina y tuéstala 2 minutos, sin dejar de remover. Incorpora el caldo y la leche. Cuece 15 minutos, hasta que obtengas un besamel espesa.

Lava, limpia y pica las espinacas.

Cuécelas 3 minutos en agua salada y escúrrelas muy bien. Añádelas a la besamel, junto con el pollo, sazona y déjala reposar unas horas. Coge porciones de la masa y forma las croquetas. Pásalas por los huevos batidos y luego, por el pan rallado. Fríelas en abundante aceite y escúrrelas en papel de cocina.

Lava y sécala lechuga y la rúcola. Trocea la primera y mézclalas. Sazona, aliña con vinagre y aceite y sirve con la croquetas.

Lava y sécala lechuga y la rúcola. Trocea la primera y mézclalas. Sazona, aliña con vinagre y aceite y sirve con la croquetas.

520 calorías Receta para cuatro personas

Fuente: Comer Bien



REPARACIONES QUE TE AHORRARÁN DINERO MÁS TARDE



ELECTRICIDAD: Si la casa tiene más de 30 años, conviene renovar la instalación. Debe cambiarse el cableado interior y el del exterior de la vivienda hasta los contadores. Además, es preciso tener toma de tierra, interruptor diferencial y 5 circuitos independientes con sus automáticos (cortan el suministro en caso de cortocircuito) para la iluminación general, enchufes de uso general y 3 específicos para electrodomésticos.



TUBERIAS: Deben ponerse nuevas (de cobre y PVC) si tienen más 10-15 años y cuando se cambien los revestimientos.



PINTURA: Para que las paredes estén en buen estado y no afeen el aspecto de la casa, los expertos recomiendan darles un repaso cada 3-5 años. Aunque si hay niños, mascotas, mejor hacerlo cada 2-3. Lo recomendable es utilizar pinturas

plásticas, ya que se limpian fácilmente con un paño humedecido en agua y jabón.



EL PARQUÉ: Aunque depende de su estado, conviene lijarlo y barnizarlo cada 10-15 años para recuperar el brillo, reparar los arañazos. A veces también hace falta sustituir piezas sueltas, astilladas o arreglar grietas.



“NO ME MOLESTES MOSQUITO”

⇒ Los mosquitos ingieren menos de una gota de sangre por picadura (nuestro cuerpo contiene cinco litros de sangre).
⇒ Los mosquitos vuelan entre 1.6 y 2.4 kilómetros por hora.
⇒ Hay más de 3,000 especies de mosquitos, cientos de ellas viven en América Latina.
⇒ Los mosquitos de marismas salobres llegan a viajar hasta 65 kilóme-

tros para alimentarse.
⇒ El 85% de la sensibilidad humana a las picaduras de mosquito tiene causas genéticas.
⇒ Los mosquitos machos no chupan sangre; son las hembras las que necesitan sangre porque esta tiene una proteína que ayuda a desarrollar sus huevecillos.
⇒ Representan más peligro de transmitir el virus del Nilo al final del verano pues al final del mismo han pica-

do más aves infectadas con el virus.

⇒ Para eludir a los mosquitos en una fiesta sé el centro de atención. Lo que atrae a los mosquitos es el dióxido de carbono que exhalamos; de modo, que cuando ellos captan una masa grande de CO₂ vuelan directamente hacia ella y una vez allí les resulta más fácil atacar a las personas de la periferia que a las del centro.

⇒ Hay pruebas científicas de que los pies de los humanos les atrae 10 veces más que el queso, aunque su parte favorita del cuerpo son las manos.

CONOCE MÁS SOBRE LOS DÁTILES



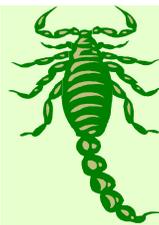
Pese a lo que pueda parecer por su aspecto y consistencia, el dátil no es una fruta seca, aunque nutricionalmente hablando, es muy similar a ellas.

⇒ Se trata del fruto de la palmera datilera, originaria del Oriente Medio y norte de África, que se seca al sol en el mismo árbol y más tarde se recolecta.

⇒ Los dátiles se clasifican en blandos, semisecos y secos. Entre los más conocidos están el tunecino Deglet Noor (que significa "dátil de la luz"), de piel lisa, considerado de los mejores y el dátil Medjool, de piel arrugada.

⇒ Tiene un alto contenido en azúcar (en torno a un 70%), por lo que su aporte energético es elevado (casi 300 calorías por 100g). Además son ricos en calcio, hierro, potasio, fósforo y yodo. Contiene vitaminas: A, tiamina, riboflavina, niacina, triptófano y ácido ascórbico.

⇒ En naturopatía se prescribe su uso en caso de asma, bronquitis, tuberculosis, tos, fiebres, cáncer, dolor de estómago, catarro, fatiga a los ojos, gonorrea. Es un excelente producto, como fruto bien maduro y hervido en leche ablanda y suaviza las vías respiratorias. Se puede comer como fruto o preparado en mermeladas, pudines, tortas, helados, etc.



BIOCHOS QUE CURAN

En ocasiones los tratamientos médicos más innovadores provienen de las criaturas más repugnantes. Como es el caso de los alacranes que destruyen el cáncer. Su veneno podría ayudar a los neurocirujanos a extirpar el tejido maligno de un modo fácil y preciso. Investigadores del Cáncer Fred Hutchinson, del Instituto de Investigación del Hospital Infantil de Seattle y de la Universidad de Washington combinaron un extracto de veneno que se dirige sólo a las células cancerosas con una molécula que brilla bajo una luz especial. En las cirugías para extirpar tumores cerebrales, se podría inyectar la sustancia, detectar el tejido canceroso brillante y quitar hasta el último milímetro, dejando sólo tejido saludable. Estudios preliminares sugieren que la sustancia química también podría iluminar cánceres de próstata, mama, colon y algunos de piel. Los investigadores han usado esta técnica para tratar el cáncer en animales; se planean hacer pruebas con humanos a finales de este año 2013.

©2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



Pico Rivera, CA.90660
Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>



CODORNICES Y PERDICES

La mayoría de los ejemplares que encontramos en el mercado ha sido criados en granja, ya que apenas se encuentra silvestre. Aunque pertenecen a diferentes familias, estas dos aves de caza tienen propiedades similares.

⇒ En ambos casos, su carne fina, sabrosa y delicada, contiene elevadas cantidades de proteínas de alto valor biológico (23 g por cada 100), más que las presentes en el

pollo o el pavo. Además se trata de una carne magra, con muy poca grasa y, por lo tanto, baja en calorías (unas 100).

⇒ Destaca su alto contenido de hierro, que supera al de carnes rojas como la de vacuno o cordero. Son ricas en fósforo, potasio y vitaminas del grupo B.

⇒ A la hora de comprarlas, ten en cuenta que las más frescas se distinguen por tener el cuerpo compacto, redondeado y con la carne firme y resistente.

⇒ Hay que consumirlas lo antes posible ya que pasados 2 días la carne puede ad-

quirir un sabor amargo.

⇒ Admiten multitud de preparaciones, al horno, guisadas, rellenas... y combinan a la perfección con frutas frescas y secas, así como frutos secos. Por su menor tamaño, las codornices también se pueden hacer a la plancha.



Reza, pero no dejes de remar hacia la orilla.

Proverbio ruso