

HAPPY 4th OF
JULY



POSTRE DE
MANZANAS,
FRESAS Y CREMA
DE YOGUR

Ingredientes:

- ⇒200 gramos de fresas
- ⇒3 manzanas
- ⇒Zumo de un limón
- ⇒Dos yogures naturales
- ⇒3 cucharadas de mermelada de fresa
- ⇒2 cucharadas de miel

Preparación:

Calienta el zumo de naranja y limón con la miel. Después, haga bolitas de manzana, puede emplear un sacabocados, y se ponen a cocer con el zumo. Una vez cocidas, se sacan y se deja el zumo al fuego para que reduzca. A continuación se cortan las fresas y se colocan en cuatro copas junto a las bolitas de manzana. Después se batan los yogures con la mermelada de fresa y unas gotas de limón. Esta crema de yogur se mezcla con el zumo reducido y se agrega a cada una de las copas.

EL CAMINO PARA TU SALUD



2014 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 114

Realizada por:
Clara Patricia Marín Casas



LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, afectivo y orgánico, se considera que la etapa de la educación preescolar debe ser desde los tres años a los seis años.

A partir de los tres años, el infante inicia un crecimiento óseo y estiramiento de los diferentes planos musculares. Por tal motivo, necesita de muchas actividades que le permitan adquirir amplitud en todas las articulaciones, tales como saltar, lanzar, rodar, correr, siempre bajo la vigilancia requerida. Por otra parte, en esta etapa inicia la independencia, a medida que realiza muchas actividades por sí solo; además, comienza a distinguir colores, formas y tamaños de los objetos, y los utiliza según sus propiedades. Comienza el interés por imitar, hacer roles (juegan a ser médicos, bomberos, etc.) y aumenta la curiosi-

dad por explorar el mundo alrededor, así como también se inicia la etapa del juego, la cooperación y el trabajo en equipo, los cuales se refuerzan al compartir en grupo.

El psicólogo alemán Friedrich Froebel, fue uno de los primeros en estudiar la educación en la etapa preescolar del infante, creando un programa psicopedagógico basado en el juego dirigido de acuerdo a las necesidades, intereses e inclinaciones de cada niño. Froebel planteaba el juego como la más pura actividad del hombre en su primera edad, la más importante. A través del juego, el infante explora, descubre, exterioriza sentimientos, expresa, comparte, se ejercita física, emocional y psicológicamente. De ahí que, Froebel abriera en Alemania una institución preescolar bajo el nombre de "Institución de Juego y Ocupación", la cual posteriormente tomó el nombre de Kindergarten (en alemán: Kinder=niño y Garten=jardín), lo que se traduce entonces como "jardín de niños".

En los 90 fueron muchos los trabajos que se realizaron sobre

la educación preescolar, como parte de los procesos de socialización, aprendizaje y maduración del infante, llegando todos a la conclusión de que el juego cooperativo y recreativo eran los pilares para lograr en el niño preescolar las herramientas necesarias para su futuro académico.

Es importante recalcar que el juego debe ser guiado y dirigido, y esto se logra en los centros educativos preescolares, que garantizan una preparación que probablemente los pequeños en casa no podrán alcanzar, ya que tratan de potenciar en los niños la madurez en las áreas básicas, como la motricidad gruesa y fina, el lenguaje, la atención y concentración, la socialización, la autonomía y la seguridad, favoreciendo una educación integral que promueva el óptimo desarrollo del niño pequeño, que es el mejor garante del éxito escolar en los años subsiguientes.

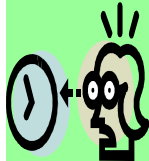
Colaboración Dra. Ericka Batista-ARROCHA

TE CONVENDRÍA RECTIFICAR ESTOS HÁBITOS



Fotografiar cada instante de tu vida. Tomar fotos para guardar recuerdos de cada una de tus experiencias puede, de hecho, impedir que vivas plenamente esos momentos y nublar tus evocaciones, revela un nuevo estudio de la Universidad de Fairland, en Connecticut. Los investigadores pidieron a los visitantes de un museo que se fijaran en ciertos objetos, ya fuera fotografiándolos o simplemente observándolos. Al día siguientes, quienes sacaron fotos fueron menos capaces de reconocer las obras de arte que se les habían asignado y tenían recuerdos menos preci-

sos de ellas. “Es como si al oprimir el disparador pensáramos ‘Listo, a otra cosa...’ y nos desentendiéramos del proceso mental que intensificaría el recuerdo”, explica Linda Henkel, directora del estudio.



Mirar a los ojos a tu interlocutor. Nos han dicho que mirar a los ojos a las personas con quienes hablamos transmite sinceridad, pero si quieres convencer a un amigo, por ejemplo, de que practique el paracaidismo, aparta la mirada. Los investigadores de un reciente estudio, valién-

dose de monitores oculares, observaron que los participantes eran menos influidos por los oradores que los miraban más tiempo a los ojos, lo cual parecía ocurrir sólo si los oyentes coincidían de antemano con el orador.

Mirar a los ojos puede transmitir mensajes muy distintos, desde atracción e interés hasta agresión y deseo de intimidad” asegura la directora del estudio, Frances Chen. Para prever la reacción, ten en cuenta a tus oyentes o interlocutores y el tono de la conversación. En situaciones amistosas, el contacto visual puede acercar a la gente; en los momentos de enfrentamiento, se puede asociar con un afán de dominio.



Según estudios realizados en el Centro Médico de la Universidad de Leiden, Países Bajos, hacer la mamografía más allá de los 70 años no resulta en menos casos de cáncer avanzado. Por el contrario, si

da positivo en la mujeres mayores, podrán someterse a tratamiento con posibles efectos dañinos, y es más probable que ellas mueran de otras causas de salud que de tumores detectados en su etapa temprana. El Dr. Gerrit-Jan Liefers, cirujano oncólogo, dijo: “Aunque la cirugía para eliminar un pequeño tumor se considere de

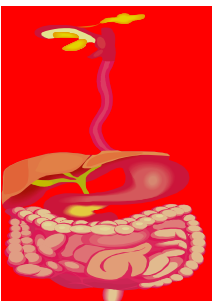
riesgo menor, ya ha quedado demostrado que la proporción de pacientes que desarrollan complicaciones posoperatorias aumenta con la edad..Además, las pacientes de más de 70 años corren mayor riesgo con los efectos secundarios de tratamientos como la terapia de hormonas y la quimioterapia.



La FDA aprobó una banda para la cabeza con el fin de prevenir o reducir la intensidad de las jaquecas. Esta sería una nueva opción para aquellos pacientes que no pueden tolerar los

medicamentos contra esos dolores de cabeza. La Cefaly-que es como se llama la banda, de origen belga- es una cinta plástica con baterías, que se colca sobre la frente y que emite una corriente eléctrica baja y constante para estimular los nervios asociados con la jaqueca (las ramificaciones del

nervio trigémino). Lo único que experimenta el paciente es un cosquilleo en la piel donde se aplican los electrodos. La banda se usa una sola vez al día por un máximo de 20 minutos. No se le han detectado efectos adversos secundarios y solo lo pueden usar mayores de 18 años.



Buenas Noticias: se ha dado el primer paso para avanzar hacia un tratamiento, que no existe en la actualidad, para el dete-

rioro- por tumores, enfermedades congénitas o accidentes- del esfago. Expertos del Instituto Karolinska en Estocolmo, Suecia y del Instituto del Corazón en Texas, Estados Unidos, han logrado hacer el trasplante, de momento,

en ratas. Esos prestigiosos centros están explorando el método de lavado de órganos con una serie de moléculas (agua, ácidos y enzimas) para eliminar las células del donante y evitar así una respuesta inmunológica del paciente al recibir el trasplante.



Disfruta las mañanas de los sábados y domingos. Prepáralos a tus hijos un desayuno especial y sal con ellos a pasear al parque. También puedes llevarlos a un lugar inesperado: un museo o una biblioteca, para que descubran algo diferente. Cuando regresen a casa, conversen acerca de lo que hicieron, qué fue lo que más les gustó. De esta manera no sólo pasarán ratos agradables juntos, sino que aprenderás a analizar cada aspecto de tus niños.

¿Sabes cuál es el tamaño de los alimentos que puedes comer cuando estás a dieta?

¿Qué tan grande o pequeñas son las porciones permitidas?

Por primera vez en 20 años, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha propuesto un cambio radical

en el diseño y contenido de las etiquetas nutricionales que tienen las comidas.

Impactantes diseños, con una información muy precisa y en letras grandes, nos informarán sobre el contenido exacto de las calorías, grasas y fibra que tiene una porción del mismo.



Ya otros países latinoamericanos se han interesado en ese diseño innovador, creado para informarnos mejor y ayudarnos a saber seleccionar lo que vamos a consumir. El azúcar añadida, que hasta ahora no aparecía en ciertos productos, estará presente en la nueva etiqueta.



La medida de la vinagreta suele ser de 3 cucharadas de aceite por 1 cucharada de vinagre, y una pizca de

sal. Para que no sea siempre igual, podemos variarla mezclando diferentes tipos de vinagre (manzana, fram-buesa, jerez, eneldo, etc.) con distintos aceites (el de oliva, con todas las variedades, el de girasol o el de soja) y además. Acompañar con alguna hierba o vegetal (cebollina, romero, estragón, perejil, ajo, tomate, etc.) y con alguna salsa (mostaza o polvo de mostaza, mayonesa, yogur, etc.). Al experimentar descubrirás ese sabor especial que será solo tuyo y demostrarás tu imaginación en la cocina.



En los últimos años el tamaño de un muffin comercial, lo mismo que el de una donut, una torta o un panecillo, etc., se ha triplicado. Y los índices de obesidad en todo el mundo van mano a mano con las porciones gigantescas que encontramos en los supermercados o restaurantes. Son porciones que “engañan” la

vista y boicotean las dietas.

De ahí que es vital saber exactamente cómo se ve una porción permitida en una dieta. No debemos excedernos al servir las porciones y para calcularlas también ayuda el “verlas” delante de nosotros. Por ejemplo, una carne magra debe ser del tamaño de un paquete de cartas o de la palma de la mano, lo que nos ayuda a “visualizarla”. Lo mismo para con ½ taza de pas-

ta; es buena servirla en un plato y “verla” para aprender a calcular lo que consumimos (½ taza de pasta de trigo entero cocinada tiene 90 años).

Según la doctora Margaret A. Hamburg, comisionada de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA): “La información nutritiva de los alimentos es muy importante para lograr una buena nutrición y combatir la obesidad”.



La mejor manera de guardar quesos es envolverlos en papel de aluminio y refrigerarlos en la gaveta de los vegetales. Esta tiene la temperatura ideal (especialmente para los llamados quesos “duros” como el cheddar y el provolone). Ya que otras partes son demasiado frías.



HUMO DE TERCERA MANO No hay que fumar para sufrir los efectos dañinos del tabaco. El humo de “segunda mano” que es el que aspiramos cuando alguien fuma a nuestro lado, es tan peligroso como el de “primera mano”. Pero ¿sabías que existe el humo de “tercera mano” y que este es igualmente dañino? Eso aseguran los científicos de la Universidad, de California. Ellos se refieren al humo que queda impregnado en el ambiente en las casas, en el auto o en el cuarto del hotel, y que puedes oler apenas entras en el lugar. ¡Protege tus pulmones y tu salud. Si puedes evita estar en esos ambientes tóxicos.



Explícales a tus hijos que es más importante aprender las lecciones que obtener notas altas, por lo que copiar en un examen nunca es apropiado. Diles que lo esencial es que sepan lo que están estudiando en la clase y que si algo no entienden, deben preguntárselo a la maestra.



NO SEAS UN ENTRENADOR FANTASMA

Para nadie es un secreto que los padres desean lo mejor para sus hijos, por eso les ofrecen todo su apoyo. Sin embargo, si dicho apoyo no se sabe manejar, se puede convertir en una presión que termina siendo la principal causa de lesiones en los infantes. Los padres, quienes tanto desean prevenirlas, pueden terminar causándolas.

Algunos padres esperando que sus niños se vuelvan profesionales del deporte, no los dejan descansar ni realizar actividades propias de su edad. Ellos quieren que sus hijos sean grandes ligas, o atletas de alto rendimiento, sin darse cuenta que esa presión los induce a tener lesiones que los dejarán en el camino, y con una meta sin alcanzar. Para el entrenador de alto rendimiento, Antonio González, es cada vez más común ver a los padres convertirse en los entrenadores fantasmas, que exigen mucho más al niño de lo que debería dar; ellos no poseen los conocimientos técnicos para saber la capacidad de acuerdo a la edad del infante. En este aspecto, las lesiones en los niños por falta de descanso y mala praxis, van en aumento.

TIPOS DE LESIONES

El traumatólogo Hiram Padrón, explica cómo es cada vez más frecuente que a sus consulta vayan jóvenes con lesiones del hombro o el manguito rotador, porque les forzaron el brazo y saltaron una parte

importantísima del entrenamiento, que es el descanso. Las lesiones que presentan los niños dependen en gran medida del deporte que se practique. Por ejemplo, los jugadores de fútbol presentan mayor tendencia de lesiones en la rodilla y el tobillo, por los giros y los cambios bruscos. En la natación como en el béisbol y deportes de lanzamientos, es famosa la lesión del manguito rotador. Padrón considera que se pueden clasificar en dos grandes grupos:

Por sobreuso. Tendinitis, desgarres musculares, lesiones del manguito rotador, tendinitis de rodilla, o lesiones tendinosas del tobillo.

Traumáticas. Son las fracturas y esguinces.

¿CÓMO PREVENIRLAS?

Es importante mantener algunos hábitos fundamentales para evitar que la práctica de cualquier tipo de actividad física tenga consecuencias.

1. Descanso: Es una parte que compone el entrenamiento. Saltarlo produce las lesiones de sobreuso, Padrón plantea que cada vez que se trabaja un músculo se produce un micro desgarro y esos desgarras son los que desencadenan la hipertrofia. Este hábito debe respetarse, bien sea como descanso activo o pasivo, para evitar posibles lesiones.

2. Calentamiento y fortaleza. Si bien es cierto que es muy difícil evitar las lesiones, sobre todo en los deportes de contacto, como el fútbol, existen trabajos

preventivos de calentamiento y estiramiento. Aunados al fortalecimiento muscular, sobre todo de aquellos músculos que son más propensos a los desgarras, pueden aminorar los riesgos.

¿QUÉ HACER?

El principal tratamiento debe ser el preventivo. Siempre puede haber lesiones, pero lo importante es tratarlas a tiempo. Padrón aconseja que todo entrenamiento que se practique seriamente, debe ir de la mano de un entrenador y un médico de deporte. Además, una vez que los niños realicen competencias, debe acompañarlos un fisiólogo del ejercicio, un fisioterapeuta y un nutricionista. Otro factor fundamental en la prevención de lesiones, asegura el traumatólogo, es el chequeo médico que todo niño debe practicarse antes de iniciar cualquier actividad física, para detectar si existe alguna patología que pueda empeorar con la práctica del deporte.

De acuerdo con los expertos la mayoría de las lesiones que se sufren en la infancia se extienden hasta la adultez. Un ejemplo de esto son las afecciones del cartilago, que se producen en personas que han jugado fútbol de niños. Mientras que en los deportes de resistencia, el músculo más importante a desarrollar es el corazón. Una mala práctica en el desarrollo del corazón del niño, puede causar más adelante enfermedades cardíacas, o hasta muerte súbita. Por esto es indispensable garantizar las evaluaciones médicas periódicas a los pequeños.