



# El Camino Para Tu Salud

\*Artículos extraídos del periódico Health Highlights del Beverly Hospital, invierno 2000 y la revista Parents, febrero 2000.

Formato y traducción por Gloria Inés Gutiérrez

Febrero 27, 2000

## Las Ventajas de los Jugos

Algunos de nosotros empezamos el día con una taza de café caliente. No es el caso de Jeff Petkevicius. Todos los días se prepara de desayuno una refrescante mezcla de jugo de zanahorias, manzanas, apio y espinacas.

Aunque suene como una comida extraña para un desayuno, Jeff, 36, dice que disfruta el sabor de un jugo recién extraído. Dice sentirse mejor después de tomar un vaso de este jugo. Además agrega que le da un poco de energía extra para esos juegos de racquetball en las mañanas.

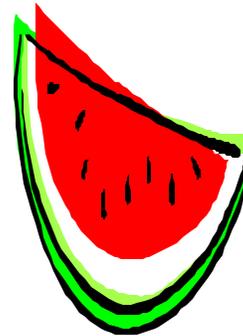
“Me siento completamente diferente cuando tomo jugo,” dice Jeff. “Tengo más energía. Mi cuerpo se siente como una máquina limpia que anda más.”

La mezcla de Jeff puede que no trabaje para todos. Los expertos de la Asociación Americana de Diabetes dicen que no hay una mezcla mágica que pueda curar cada o cualquier enfermedad física.

Pero el jugo fresco de las frutas y vegetales cuando se prepara adecuadamente, puede ser una adición nutritiva a la dieta y si de recetas se trata las posibilidades son infinitas.

### Pesando los Beneficios

Extraer jugos tiene sus pros y sus contras, según (continua en la página 2)



*¿Medio lleno o medio vacío? Esa mezcla de frutas y vegetales dentro de la licuadora, puede levantarte, pero no es una poción mágica*

### TOME SUS VITAMINAS

Las vitaminas A y C pueden mantener la piel, las encías, y los tejidos del cuerpo saludables. La vitamina A ayuda a ver de noche y reduce el riesgo del cáncer. Aquí damos una lista con una serie de productos comunes que contienen ambas vitaminas.

Fruta o Vegetal	Vitamina	
	A	C
Albaricoque	X	X
Banano	X	
Brócoli	X	X
Repollo	X	
Cantalupo	X	X
Zanahoria	X	
Uvas	X	
Mango	X	X
Melocotón	X	X
Naranja		X
Papaya	X	X
Durazno	X	X
Pera	X	
Pimiento Dulce	X	X
Espinacas	X	X
Fresas	X	
Tomates	X	X

## Dirija a su Hijo/a Adolescente Hacia la Seguridad

Pocas cosas resultan irresistibles para un adolescente como un par de llaves. Pero antes de entregarlas, considere lo siguiente: **Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 15 a 20 años de edad.**

Los padres de familia pueden ayudar a mantener a sus hijos adolescentes fuera de peligro siguiendo estas pautas de Allstate Insurance Company y Murray Katcher, M.D., Ph.D. de la Academia Americana de Pediatras:

- ◆ Asegúrese de que su hijo adolescente tenga suficiente práctica de manejo supervisado. Continúe las prácticas incluso aunque su hijo ya tenga licencia. Los adolescentes son vulnerables a los accidentes fatales por su falta de experiencia.
- ◆ Advierta a su hijo adolescente que no tolerará que maneje después de ingerir alcohol o usar drogas. Haga que su hijo le prometa que lo llamará para irlo a buscar, antes de tomar riesgos en la carretera.
- ◆ Cuando su hijo adolescente maneje sin su supervisión, que limite el número de pasajeros. La presión de los compañeros puede convertir a su hijo en un conductor imprudente.

- ◆ Sea insistente con su hijo para que use el cinturón de seguridad.

\* Del periódico Health Highlights, invierno 2000

---

## Las Ventajas de los Jugos ( viene de la página 1 )

los dietistas registrados Jackie Newgent y Susan Adams, ambos hablaron a nombre de la Asociación de Diabetes.

El lado positivo:

- ◆ El jugo recién extraído en casa usualmente es más fresco que los que comerciales que vienen en paquetes, proveyéndole jugo al instante.
- ◆ Es una de las formas más fáciles de obtener diariamente las 5 porciones de frutas y vegetales – todo de una vez si así lo prefiere!
- ◆ Es conveniente para aquellos que tienen problemas para masticar.
- ◆ Una vez que el jugo está hecho, puede servir como una forma rápida de obtener nutrientes.



*Caption describing picture or graphic.*

El lado negativo:

- ◆ El jugo contiene menos fibra que las frutas y vegetales enteros.
- ◆ Preparar los jugos toma tiempo y después tiene que limpiar la máquina.

“(Con) las frutas y vegetales enteros, usted nada más tiene que comerlos,” dice Newgent.

- ◆ El jugo no tiene la apariencia de la comida servida entera.

“Se pierde mucho de la apariencia- como se ven de apetitosos los vegetales y las frutas servidos enteros,” dice Newgent. “También se pierde la satisfacción de masticar.”

¿Entonces está el vaso con jugo medio lleno o medio vacío? Todo depende de cómo lo mire. Adams dice que un balance es importante.

“Usted puede tomar varios vasos de jugo al día, pero tenga en la cuenta comer algo de brócoli o ensalada o zanahorias enteras o fruta entera,” dice Adams. Es la forma en que su cuerpo puede obtener la fibra que necesita.

\* Extraído del “Health Highlights” del Beverly Hospital- Invierno del 2000.

## ¿Necesita su Niño/a Terapia?

**LOS EXPERTOS ACONSEJAN QUE CONSIDERE LLEVAR A SU NIÑO/A PARA UNA EVALUACIÓN POR UN TERAPEUTA, SI ESTÁ ENTRE LAS EDADES DE 3 1/2 Y 6 Y SI:**

- ◆ Frecuentemente tiene pataletas en público por un período de dos a tres meses.
- ◆ Tiene dificultad en hacer amigos—y frecuentemente pelea con sus compañeros.
- ◆ Constantemente tiene problemas para hacer sus tareas.
- ◆ La mayoría de las veces le cuesta terriblemente llevarse bien con sus hermanos.
- ◆ Se le ha visto muy triste por un período largo.
- ◆ Usualmente utiliza la agresión en vez de las palabras para expresar sus ideas.

\* Extraído de la Revista “Parents”, febrero 2000

# Mitos y Realidades sobre la Inmunidad

**Mito** Si su niño tiene un catarro o influenza, aléjelo de los demás.

**Realidad** Al momento de que los síntomas aparezcan en su niño, es muy tarde. “La gran mayoría de las enfermedades son contagiosas mucho antes de que usted note los síntomas” Dice el Dr. Charles Shubin, M.D.



*Caption describing picture or graphic.*

**Mito** Usted siempre debe bajar la fiebre.

**Realidad** No necesariamente. La fiebre es una respuesta de su sistema inmunológico que ayuda al cuerpo a defenderse. Una fiebre más alta que 103 grados F en un niño de más de 6 meses, siempre debe tratarse (así como una fiebre más alta de 100.2 grados F en bebés de 0 a 2 meses y más alta de 101 grados F en bebés de 3 a 6 meses). “Pero tratar fiebres de menos grados puede prolongar la enfermedad, ya que muchos organismos infecciosos no prosperan en temperaturas más altas,” dice el Dr. Shubin. Es por eso que su doctor le debe aconsejar un que espere a ver que sucede.

**Mito** Altas dosis de vitamina C eleva la inmunidad.

**Realidad** El cuerpo no almacena la vitamina C y solo puede usar cierta cantidad en una dosis. Consecuentemente el darle grandes dosis de vitamina C a su niño no le ayudará.

**Mito** La echinacea resguarda de los catarros y la influenza.

**Realidad** Aunque la echinacea tiende a ser segura, no hay evidencia científica de que ayude a prevenir los catarros y la influenza en los niños, dice Kathi Kemper, M.D. Como tampoco hay forma de saber cuánto se le debe dar a un niño. “Yo la tomo pero no se la doy a mi niño de 2 años,” agrega ella.

El cuerpo no almacena la vitamina C por eso el darle grandes cantidades de vitamina C a su niño no le ayudará.

**Mito** Paga el comprar un jabón antibacteriano.

**Realidad** Los jabones antibacterianos no son necesarios e incluso pueden causar resistencia bacteriana, de acuerdo a un estudio reciente. “Lo mejor es el jabón corriente y agua,” dice Rosemarie Young, M.D. directora de alergia e inmunología del Centro Médico en East Meadow del Condado de Nassau en Nueva York.

\* De la Revista “Parents” febrero 2000

## Acampar no es solo para Niños!

### Consejos Para Elegir En Donde Acampar

- ◆ **Escoger sus prioridades.** Si usted está buscando por un lugar donde estar todos juntos día y noche, busque por un campamento en donde los padres de familia y los menores realicen las mismas actividades. Si desea pasar tiempo en familia así como tener oportunidades para usted y sus hijos de practicar intereses individualmente, busque eso.
- ◆ **Verifique la acreditación** La Asociación Americana para Acampar ([www.acamps.org](http://www.acamps.org)) es una organización sin ánimo de lucro que acredita los campamentos para familias, aunque muchos de los campamentos llenan los altos requisitos comunes sin aplicar por esta credencial. Piense en lo que su familia necesitará en términos de vivienda, comida e itinerario; después hable con los directores de los campamentos no acreditados para asegurar que podrá satisfacer sus necesidades.

(continua en la página 4)



*Caption describing picture or graphic.*

## Acampar no es solo para Niños

### Lista de Campamentos para Familias

**Universidad de California en el Centro de Vacaciones de Santa Bárbara para la Familia** tiene 8 semanas de vacaciones para la familia cada verano.  
(805) 893-3123 o  
www.instdv.ucsb.edu/vacation.

#### **Archaeology Camp en Raven Site**

**Ruin-** St. Johns Ariz. Tienen programas de excavación.  
(520) 333-5857

#### **Naturelink Family Summit-**

Marquette, Mich. Estudio del medio ambiente a través de excursiones, caminatas, las artes y presentaciones interactivas. (800) 245-5484

**Family Boatbuilding-** Mystic, Conn. Durante una semana en junio las familias - algunas sin experiencia alguna en carpintería- construyen su propia canoa o bote de remos.  
(207) 359-4651

#### **Ndakinna Education Center**

**Wilderness Project-**  
Greenfield Center, N.Y.  
Clases acerca de la supervivencia en la selva, montar en kayak y la cultura de los Indios Americanos nativos del noreste.  
(518) 583-9980;  
www.ndakinna.com.

#### **Cazadero Preforming Arts**

**Family Camp-** Cazadero, Calif. Clases de música, teatro, baile, arte, narración y manualidades.  
(510) 287-5858

#### **Montecito-Sequoia Family**

**Vacation Camp-** Sequoia National Forest, Calif.  
Deportes en las afueras como montar bicicleta en las montañas, pesca, caminatas, natación, navegación y navegar en canoa.  
(800) 227-9900

#### **Camp Lincoln & Lake Hubert**

**Family Camp-** Lake Hubert, Minn. 800 hectáreas para acampar de forma tradicional, incluye montar a caballo, manualidades, tiro de arco, navegación y hacer windsurfing. (800) 242-1909

**Idlywild Arts Family Camp-**  
Idlywild, Calif.  
Instrucciones en batik, cerámica, hacer joyería, fotografía, tallado de madera y escalar rocas en las montañas cercanas de San Jacinto. (909) 659-2171, ext. 365.

El Camino Children & Family Services, Inc.

E-mail: ECCAFS@AOL.COM

*The area is not for public view*

## Acampar no es solo para Niños (viene de la página 3)

- ♦ **Tome en consideración las peculiaridades de sus hijos.** Si su niño de 3 años tiende a malhumorarse si no toma una siesta en la tarde, evite los campamentos que tienen un programa muy agitado para después de la hora del almuerzo.
- ♦ **Alístese en la Lista de Espera.** Si el campamento que eligió está lleno, pida que lo apunten e la lista de espera. A menudo se abren espacios antes de empezar la época de acampar.

\* Extraído de la Revista "Parents" febrero 2000



*Caption describing picture or graphic.*