



EL CAMINO PAR TU SALUD



***FELIZ DÍA DE
*ACCIÓN DE
*GRACIAS**

EDICIÓN No. 106

Por: Clara Patricia Marín C.

**COMBINACIÓN DE
ALIMENTOS**



SEAMOS EJEMPLO DE RESPETO EN NUESTROS HOGARES



El Respeto es la virtud que nos hace reconocer los derechos y la dignidad de las personas como seres únicos e irrepetibles, creados a imagen de Dios con inteligencia, voluntad, libertad y capacidad de amar. El respeto conlleva también una actitud frente a lugares o cosas que representan algo o tienen una utilidad.

El escritor y pedagogo David Isaacs afirma que: "Es importante distinguir entre el respeto que debemos a todos los demás como hijos de Dios y el respeto que debemos a cada uno, de acuerdo con su condición y con las circunstancias. El primero nos lleva a una actitud abierta de comprensión y de aceptación. El segundo nos dirige a unas actuaciones concretas, de acuerdo con los factores implícitos en cada una de las relaciones humanas (padres-hijos, maestros-alumnos, jefes-subordinados)".

La enseñanza del respeto inicia en el hogar. Desde la familia y con el apoyo del colegio, se podrán tener generaciones de hombres y mujeres que tengan como actitud de vida el respeto y sean capaces de vivir en armonía.

Debemos enseñarles a nuestros hijos que vivir el respeto significa:

- Ver y tratar a la otra persona como si fuera yo mismo.
- No hablar mal de los demás, no criticar ni ignorar a nadie
- Escuchar y ayudar cuando se requiera de mi ayuda. No hablar o querer imponer mis gustos o caprichos
- Valorar el esfuerzo y cuidar el trabajo de los demás.
- Desarrollar al máximo mis cualidades para ser mejor persona. Nunca pensar que valgo por lo que tengo sino por lo que soy y por lo que puedo dar a los demás.
- Ser consciente de la privacidad y los sentimientos de los demás
- Ser alegre y bondadoso ya

que los demás merecen lo mejor de mí por la dignidad que tienen.

- Obedecer a los padres, maestros u otras autoridades y tratarlos con consideración. Escucharlos, seguir sus recomendaciones y obedecerlos con amor.

Debemos tener claro que el respeto a los hijos no excluye la exigencia, el establecimiento de límites justos, el diálogo o la comunicación que lleva a la reflexión, a la valoración de oportunidades y fortalezas de su personalidad que con los años y nuestro ejemplo, lograrán tomarlas para bien. Recordemos que el hogar es la primera y principal escuela de virtudes.

Fuente: Fascículo 12 RESPETO del Diario La Prensa.

**VIVIR EL
RESPETO
ES PROMOVER
UNA CULTURA
DE LA PAZ**

En muchas culturas, combinar alimentos es una práctica común desde hace siglos. En algunas de ellas, la comida se prepara de una manera específica para facilitar la digestión y la absorción de nutrientes, dice Karen Inge, nutrióloga de Melbourne, Australia. En el caso de la dieta japonesa, el pescado crudo a menudo se acompaña con wasabi, un condimento de sabor fuerte extraído de una raíz que contiene las enzimas necesarias para digerir el pescado crudo.

El Tabule, la conocida ensalada libanesa que combina perejil, tomate y jugo de limón, es otro ejemplo de sinergia alimentaria. "El tabule es rico en hierro", señala Inge. "La vitamina C del tomate y del jugo de limón ayuda al organismo a absorber el hierro del perejil. El tabule suele acompañar a la carne, y sabemos que consumir una fuente animal de hierro (la carne) con una fuente vegetal (el perejil) refuerza aún más la absorción de este mineral".



Al primer síntoma de resfriado o gripe toma equinácea.

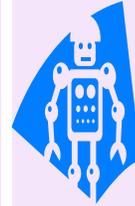
Este complemento herbario reduce la duración de los síntomas del resfriado, según un informe de investigación publicado por *The Lancet Infectious Disease*. Lo que es menos sabido es que, si tomas un complemento de quinácea con regularidad, la probabilidad de que contraigas resfriados se reducirá en más de 50%.



Un nuevo instrumento conocido como la Araña constituye una alternativa menos invasiva para la gastrectomía vertical en manga, una operación para bajar de peso. En vez de hacer varias incisiones en el abdomen, la Araña hace un corte diminuto en el ombligo e inserta en el estómago un pequeño dispositivo. Este se abre como un paraguas y permite al cirujano extirpar una parte grande del estómago.



Una aplicación aún en desarrollo convertirá tu celular en un monitor cardíaco. Por medio de un microsensor colocado en el torrente sanguíneo, la aplicación busca células inflamadas que podrían romperse y provocar un infarto. Si detecta esas células, la aplicación puede alertarte a ti y a tu médico una o dos semanas antes de que el infarto parezca probable, lo que te dará tiempo para prevenirlo.



Cuando se tiene que extirpar la glándula tiroides -comúnmente por la presencia de un tumor benigno o canceroso-, a los pacientes les queda una cicatriz visible en el cuello. Una nueva técnica aplicada por un cirujano robot ahora permite extirpar la tiroides a través de una incisión que se hace detrás de la oreja, donde la cicatriz apenas se nota.

CONOCE LAS SUSTANCIAS QUE HACEN QUE EL TABACO SEA ADICTIVO



Han transcurrido casi 50 años desde que científicos de diversos países declararon oficialmente que fumar tabaco es nocivo, pero la mayoría de la gente todavía desconoce las sustancias que se agregan a los cigarrillos y los efectos fisiológicos que ocasionan. En un sitio de Internet, el fabricante Philip Morris publica una lista de 100 adictivos, mientras que en las listas de Reynolds y Lorillard se incluyen 158 y 139, respectivamente. Estos son algunos de ellos:

rillos y los efectos fisiológicos que ocasionan. En un sitio de Internet, el fabricante Philip Morris publica una lista de 100 adictivos, mientras que en las listas de Reynolds y Lorillard se incluyen 158 y 139, respectivamente. Estos son algunos de ellos:

Mentol	Azúcares	Amoniaco	Cacao
Proporciona al cigarrillo un sabor a menta fresca, y provoca un efecto anestésico que hace más placentero inhalar humo.	Producen humo menos denso que se inhalará con mayor facilidad, y generan aldehídos complejos que aumentan la potencia adictiva.	Hace que las moléculas de nicotina pasen de un estado "protonado" a uno de "base libre", lo que las vuelve más adictivas.	Se añade para dar sabor, pero en cantidades grandes dilata los pulmones y hace que absorba mas humo.



DAR EL PÉSAME POR ESCRITO

Lo que digas y cuánto digas dependerá de la cercanía que hayas tenido con el difunto y con la familia. Sin embargo, tal como ocurre con una nota de agradecimiento, unas cuantas oraciones bien pensadas y escritas a mano serán suficientes. Frases como "Lo siento mucho", "Fue una persona maravillosa", "Fue el modelo de hombre que yo quiero llegar a ser" y "Yo también lo voy a extrañar", te

ayudarán a conectarte con el destinatario. Según Ann Post, no tienes que limitarte a decir palabras de condolencia. Si conservas en la mente una anécdota simpática sobre el finado u otro recuerdo específico que valoras, puedes incluirlo en la nota. Pero evita comentarios como: "Está en mejor lugar", "Fue la voluntad de Dios" o "Al menos, ya no sufre". Deja que sean los deudos quienes expresen eso, cuando estén listos.



Si vives cerca de la playa, camina por la arena y respira el aire puro, pues el oxígeno es bueno para ti. Ve con la familia y las amistades y disfruten del "gimnasio natural", tanto en invierno como en verano; a la media hora se sentirán llenos de energía. Una caminata en la arena, descalzos, sirve también como exfoliante de la piel y es fabuloso para los pies y las piernas y para mejorar la circulación.

Frótate el vientre después de cada comida. Esto favorece la digestión. Coloca una o ambas manos sobre el vientre y masajea en círculos de izquierda a derecha., la dirección en que la comida se desplaza por los intestinos



CÓMO CONTAR UN CUENTO A LA HORA DE DORMIR

El escritor Lemony Snicket, autor de *A Series of Unfortunate Events* ("Una Serie de Sucesos Desafortunados") comparte aquí sus consejos

"Pregúntale a tu hijo qué título le gustaría que llevara el cuento. Esto alarga un poco el tiempo y reparte la

culpa entre ambos si al final la historia que inventes no le agrada".

A los villanos, bautizarlos con los nombres de los compañeros de bachillerato que te caían mal.



"Cuando te atores, recuerda este consejo de Raymond Chandler": "Si dudas, haz que dos tipos con pistolas entren por la puerta. Otra opción es introducir en el relato a un torpe animal parlante que lleva en las manos una charola repleta de pastelitos de merengue.

CÓMO EVITAR METER LA PATA



⇒ Nunca hagas comentarios sobre el embarazo de una mujer sin tener la certeza de que espera un bebé.

⇒ Jamás des por sentado que dos personas son pareja (o no lo son) con base en sus edades, clase social o el hecho de que vivan juntas.

⇒ En la correspondencia comercial, nunca te dirijas por el nombre de pila a una persona a quien no conozcas.

⇒ Jamás publiques nada que no quieras que tu jefe (o tu madre) lean en tu cuenta de Facebook o Twitter.

⇒ Revisa el nombre del destinatario de cada uno de tus mensajes electrónicos antes de presionar "Enviar".

HAZ ESTAS VELAS PARA NAVIDAD



MATERIALES

- ⇒ Una pieza de papel blanco, de 8 cm x 12 cm
- ⇒ Tijeras
- ⇒ Cinta de enmascarar
- ⇒ Pintura acrílica dorada
- ⇒ Un velón de 12 cm de alto
- ⇒ Cortador

PASO A PASO

1. Corta un rectángulo del papel blanco del tamaño de la vela (en este caso, 12 cm de alto por 8 cm de ancho). Dobra el papel en tres partes a lo largo de los

8 cm y luego por la mitad a lo largo de los 12 cm. Recorta una pieza en el centro de este doblez, de 1,2 cm a lo ancho y 2,5 cm a lo largo, paralela al mismo.

2. Cuando retires los pedazos de papel, deben quedar tres "ventanas" cuadradas de igual tamaño. Asegura el papel a la vela con una tira de cinta de enmascarar a cada lado.

3. Con la yema de los dedos esparce la pintura acrílica sobre las ventanas de su plantilla, embadurnando completamente los bordes de los cuadrados.

4. Retira las plantillas de la vela desprendiendo la cinta de enmascarar. Luego con el cortador talla un diseño de

hoja en cada cuadrado dorado. Primero graba en forma diagonal la nervadura central en cada cuadrado y después elabora las curvas a cada lado.

5. Haz pequeñas líneas a cada lado de la nervadura central para formar las venas laterales

OPCIÓN

En lugar de cortar una máscara que deje al descubierto pequeños paneles, intenta este efecto de estarcido negativo: recorta pequeñas piezas cuadradas de cinta de enmascarar y pégalas en la vela; luego esparce la pintura sobre toda la superficie y retira la cinta.



Sugierele a tu hijo que haga un trabajo manual. Así tendrá que cortar formas

diversas con un tijera, sujetar una brocha para pintar algunos colores o dibujar figuras con un crayón. También podrá sujetar el envase de la goma, para

que salga de manera pareja y pueda pegar los materiales. Estas herramientas le permitirá afinar el control de sus habilidades motoras. Y los hará como si fuera un juego.

"Saber mucho no equivale a ser inteligente.

La inteligencia no es sólo información, sino también juicio, raciocinio, la manera en que se recoge y utiliza la información"



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.

EL HUEVO FRITO “PERFECTO”



Esta es la prueba de fuego para los cocineros. Un huevo frito perfecto es aquel que se hace con una cucharada de aceite en un sartén anti-adherente, y que quede con una clara blanca, rodeando suavemente una yema amarilla, apetitosa. Para algunos, el huevo frito ideal debe tener puntilla, ese borde dorado y crujiente. Se aconseja usar aceite de oliva. Romper el huevo en una vasija y de ahí pasar a la sartén pequeña muy caliente. Tapar por unos dos minutos. Con una espumadera mover el aceite de oliva, haciendo movimientos rápidos. Retirar del fuego y poner punto de sal y pimienta.

AYÚDANDOLES A CREAR HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES



Dormir es una necesidad y debemos ayudar a nuestros hijos a que creen hábitos de sueño saludables. La oscuridad y el sonido de fondo son dos compañeros que ayuda en el proceso. Comienza 30 minutos antes de la hora en que quieras que se vayan a la cama. Si tu meta es que los chicos estén durmiendo a las 8:00 p.m., a las 7:30 p.m. se deben poner la pijamas y acostarse a leer un rato. La luz debe reducirse a la de la mesa de noche, lo mismo que el sonido de fondo- puedes poner una música suave. El silencio total no es aconsejable, porque cualquier ruido los puede despertar

Cuando no se tienen pesas, tazas o cucharas de medir a mano, es posible estimar una porción usando como referencia un objeto cotidiano. En el siguiente cuadro le mencionamos varios objetos que se aproximan a una porción:

OBJETO	PORCIÓN	ALIMENTO
Bola de Tenis	1 taza	vegetales o frutas; papa mediana
Cajita de Fósforos	1 onza	carne, pollo, pescado o puerco
Bloque de Barajas	3 onzas	carne, pollo pescado o puerco
Cucharón de Servir	1/2 taza	arroz
Pelota de Golf	2 cucharadas	Todo alimento



Las primeras semanas después de que el bebé llega a casa, empieza una etapa de ajuste, tanto para el recién nacido como para sus padres. Tómenlo de esa manera, no desesperen, es un proceso de aprendizaje mutuo, que irá mejorando segundo a segundo, sean pacientes y amorosos, y disfruten ese tiempo, porque termina rápidamente

COSTILLAR CON SALCHICHAS Y VEGETALES



Ingredientes

⇒ 1 costillar de cerdo de aproximadamente 1½ kg

Para el relleno

⇒ 1 taza de miga de pan

⇒ 1 salchicha

⇒ 1 huevo

⇒ 1 zanahoria

⇒ 1 pimienta verde

⇒ 1 cucharada de mostaza

⇒ Sal al gusto

Preparación

⇒ Colocar la miga de pan en un poco de agua tibia

hasta que se hidrate
⇒ Pelar la salchicha y procesar su contenido junto con el huevo batido, la miga de pan apenas escurrida, la zanahoria, el pimienta y la mostaza, hasta obtener una mezcla rústica, donde se noten bien los fragmentos de los ingredientes. Salar
⇒ Hacer un corte al costillar en la zona central, lo más profundo y ancho que se pueda, sin llegar al fondo ni a los costados.

⇒ Rellenar la apertura con la mezcla obtenida.

⇒ Elegir una asadera y untarle aceite. Colocar el costillar en el centro de la asadera.

⇒ Encender el horno a 175°C unos 15 minutos antes de poner la asadera.

⇒ Meter la asadera al horno y poner a temperatura media (180°C) por 1½ hora.

⇒ Cuando la cocción haya alcanzado el punto deseado, retirar del horno, dejar reposar unos minutos y cortar en rodajas.

⇒ Acompañar con puré de papa y ensalada verde.