



EL CAMINO PARA TU SALUD



**FELICIDADES A TODOS
LOS PADRES EN SU DÍA**

EDICIÓN No. 113

Realizada por: Clara Patricia Marín C.

QUÉ PADRE ES SER PAPÁ

“Recientemente un artículo en Estados Unidos decía que el costo de crianza de un niño desde su nacimiento hasta la edad de 18 años, era de \$160,140.00 dólares para una familia de clase media.

Para aquellos que tenemos hijos, estos números nos llevan a fantasear sobre todo el dinero que podríamos tener amontonado si no fuera por lo que gastamos en ellos, en los hijos (de la guayaba, a veces). Para otros, ese número podría confirmar su decisión de seguir sin hijos.

Pero \$160,140.00 no son algo tan grande si lo desglosamos de la siguiente manera:

\$8,896.66 por año,
\$741.38 por mes, o
\$171.08 por sema

Tan solo \$24.44 por día. Un poco más de un dólar por hora.

Aún así, se pudiera pensar que el mejor consejo financiero podría ser: "no tenga niños si quiere ser rico". Pero resulta que es justo todo lo contrario.

Qué obtienes por tus \$160,140 dólares?

Derecho para poner nombres: Primer nombre, segundo nombre y apellidos. Señales de Dios todos los días.

Risitas bajo las sábanas todas las noches.

Más amor que el que tu corazón puede soportar.

Besos de mariposa y abrazos de oso.

El descubrir maravillas interminables sobre las piedras, hormigas, nubes, ranas, víboras y galletas calientes.

Una mano para sostener, normalmente cubierta con mermelada.

Un compañero para hacer burbujas, papalotes, construir castillos en la arena e ir saltando por la acera mientras llueve a cántaros....

Ver prenderse la luz cuando ellos finalmente "entienden" la multiplicación, el cómo equilibrarse en la bicicleta, y que Santa "no es el verdadero significado de la Navidad".

Por \$160,140 dólares tu nunca tienes que crecer...

Tienes permiso para pintar y comer con los dedos, montar perros como si fueran poderosos dragones, jugar al escondite, capturar insectos luminosos y nunca dejar de creer en milagros.

Tienes una excusa para seguir leyendo los cuentos de Peter Pan, ver dibujos animados en la mañana del sábado... ir al cine a ver películas de Disney y pedirle deseos a las estrellas.

Puedes pegar arco iris, corazones, y flores debajo de los imanes del refrigerador y coleccionar flores de tallarines pintados para Navidad, impresiones de las manos en arcilla para el Día de la Madre, y tarjetas con letras en la parte de atrás para el Día del Padre.

Por \$160,140.00 no hay me-

...jor inversión para tu dinero...

Puedes ser un héroe sólo por recuperar un Frisbee del techo del garaje, por quitar las ruedas de entrenamiento de la bicicleta, por sacar una astilla de un dedo, llenar la piscina inflable, escupir una goma de mascar muy lejos, y por adiestrar un equipo de béisbol que nunca gana pero siempre logra como premio un helado.

Consigues un asiento de VIP en la historia para ser testigo del primer paso, la primera palabra, el primer diente, la primera cita ..., el primer baile y el primer llanto de amor.

Consigues ser inmortal. Logras agregar otra rama a tu árbol genealógico y, si tienes suerte, una larga lista de miembros en tu obituario llamados nietos.

Obtienes una educación, algunas veces con honores, en: psicología, nutrición, justicia social, comunicaciones y sexualidad humana, que ninguna universidad del mundo puede igualar.

Ante los ojos de un niño, estás en el mismo escalafón que Dios (con las debidas proporciones guardadas).

Tienes todo el poder para: sanar un llanto, espantar los monstruos que están debajo de la cama, remendar un corazón roto, vigilar una fiesta, ponerles los pies siempre sobre la tierra y amarlos sin límites, de forma tal que un día ellos amen, como tú, sin tomar en cuenta cual es el costo..."



Si te sientes cansado, alestargado o sin energía, la culpable podría ser la deshidratación. Por suerte, la solución es fácil y deliciosa: el agua de coco que, gracias a sus aminoácidos, antioxidantes y potasio, es dos veces más hidratante para las células que el agua pura. Además, 1 taza (8 onzas) de este néctar contiene casi dos gramos de proteína y menos de 50 calorías. Bébelo cada vez que desees elevar tus niveles de energía.



Es bueno saberlo: consumir menos sodio y más potasio

puede ayudarle a mantener tu cerebro en buena forma y a evitar un accidente cardiovascular. De acuerdo con un estudio reciente llevado a cabo en Estados Unidos, bajar los niveles de sodio, a la vez que se aumentan los de potasio, disminuye la retención de líquido, lo cual a su vez reduce la presión en los vasos sanguíneos. De esta manera, el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce de una manera significativa (hasta en un 50%).

SALMÓN AHUMADO AL ESTILO ESPAÑOL



Esta es una receta saludable para tu corazón. Baja en calorías (435) y

de fácil preparación

Ingredientes

- ⇒ 1 cdt de páprika ahumada
- ⇒ 4 filetes de salmón con piel (180g cada uno)
- ⇒ 5 cdtas de aceite de oliva extravirgen
- ⇒ 4 tomates grandes (aprox. 1kg) sin el centro ni las semillas, cortadas a la mitad.
- ⇒ 1 cebolla morada grande, rebanada
- ⇒ 2 pimientos amarillos, grandes, sin semillas y cortados en cuartos.

⇒ 1/3 de taza de aceitunas rebanadas

⇒ 1/4 de taza de hojas troceadas de perejil.

Preparación

1. Prepara la parrilla para asar directamente en ella, cubierta, a temperatura media alta. Revuelve la páprika, 1/4 de cdt de sal y 1/8 de cdt de pimienta negra. Frota el salmón con 1 cdt de aceite y luego con dos tercios de la preparación de páprika. Añade 2 cdtas de aceite a la mezcla de páprika restante; barniza la parte cortada de los tomates con ella.
2. Barniza los pimientos amarillos y la cebolla con las 2 cdtas restantes de aceite; ponlos en la parrilla junto con los

tomates. Tapa; cocina de 10 a 15 minutos, volteándolos una vez, o hasta que los pimientos y la cebolla estén suaves, pero crujientes; deja enfriar un poco.

3. Mientras tanto coloca el salmón con la piel hacia abajo, en la parrilla. Tapa; cocina 6 minutos o hasta que esté completamente opaco
4. Rebana los pimientos; ponlos en un tazón. Pica la cebolla y los tomates; agrégalos al tazón. Incorpora las aceitunas, el perejil y 1/8 de cdt de sal, sírvelos con el salmón.

Fuente: Goodhouse Keeping

HAZ QUE DUREN MÁS TIEMPO



HIERBAS. Llena 2/3 de una bandeja con cubos de hielo y las hierbas picadas, cubre con aceite de oliva o mantequilla derretida y congela al menos un día. Pasa los cubos a una bolsa resellable y almacénalos hasta por un mes.



HONGOS. Guárdalos en el refrigerador en una bolsa de papel, que absorberá el exceso de humedad de los hongos y los conservará frescos.



GALLETAS. “Pon una rebanada de pan y las galletas en un recipiente hermético; al ir perdiendo humedad tomarán la del pan. ¡Es magia!”, dice Christian Tosi, chef y propietaria de Momofuku Milk Bar.



BOLLOS DE HAMBURGUESA O HOT DOG SOBRANTES. Pártelos en trozos y congélalos en una bolsa resellable. Con unos 10 o 20 pulsos en un procesador de alimentos los convertirás en un pan molido listo para

usar, sin tener que descongelar.



VERDURAS. Envuélvelas herméticamente en papel de aluminio antes de meterlas en el refrigerador; esto ayudará a que se mantengan crujiente hasta cuatro semanas.



QUESO. Unta un poco de mantequilla en el lado del corte para evitar que el trozo se reseque.

PREFIERE LAS FUENTES DE FIBRA NATURAL



Si el médico te aconseja aumentar el consumo de fibra, no recurras a la que se adiciona a muchos alimentos procesados, desde barras de cereal hasta queso *cottage*. Se trata de fibra procesada que, sobre todo en gran cantidad, puede causar flatulencia y distensión abdominal (ten cuidado si en la lista de ingredientes de un producto figura la inulina o el extracto de raíz de achicoria). Por otra parte, “la gran mayoría de los estudios científicos sobre los

beneficios de la fibra se refieren a la que se encuentra en alimentos no procesados, advierte Tamara Duker Freuman. “No es seguro que la fibra adicionada ofrezca tantos beneficios como la de frutas, verduras, leguminosas y cereales enteros”.

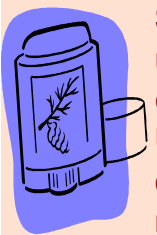
SÁBILA PARA LA DIGESTIÓN



Todos sabemos que la sábila (aloe vera) es muy utilizada para aliviar las quemaduras y heridas en la piel. Pero... ¿sabías que es excelente para el dolor de estómago cubre esta zona con fibras que alivian el tracto digestivo. Estas funcionan como una especie de “colador” que atrapan las bacterias y las eliminan del cuer-

po antes de que lleguen al intestino y este las absorba. La sábila también ayuda con el estreñimiento y sana las úlceras estomacales. Como si esto fuera poco, esta sanadora planta es considerada una buena fuente de vitamina B12. ¿ Más beneficios? Eleva el ánimo y mejora el sistema inmunológico.

EL DESODORANTE...MIL USOS



Silenciar una puerta chirriante.

Unta un poco de desodorante en las bisagras para apagar el molesto ruido.

Aliviar picaduras de mosquitos. Frótalo sobre las picaduras para aminorar la comezón. Las sales de aluminio del desodorante ayudan a mitigar el dolor y la hinchazón.

Evitar ampollas. Antes de ponerte unos zapatos nuevos, cubre el empeine y los lados de los pies limpios y secos con desodorante en gel. Este lubricará la piel y reducirá el roce.

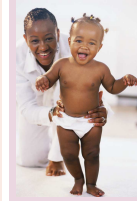
Crear un cosmético mate. Con un dedo, úntate desodorante en la frente, debajo de los ojos y en la nariz antes de aplicarte el maquillaje. Así resolverás el problema de la piel brillante.

Mantener ls pies sin olor. Aplícate una capa delgada de desodorante transparente en las plantas de los pies antes de irte a dormir a fin de obtener protección contra la humedad y el olor del sudor del día siguiente.

Ponerte una prenda ajustada. Úntate desodorante a lo largo de las piernas para ponerte con facilidad unos pantalones ajustados o tu falda de cuero entallada favorita.

EL CAMINO PARA TU SALUD

QUE SEPA QUE ES QUERIDO



Desde que un niño nace saberse querido es esencial para su desarrollo. Que su llegada al mundo sea un motivo de felicidad para sus padres, que una más a las familias de ambos y que motive que todos se comuniquen en armonía son señales que el pequeño captará a medida que crezca. Esas expresiones de amor serán como una red de sostén emocional y espiritual que lo alimentará a lo largo de su vida.

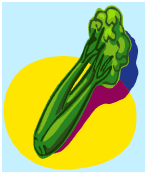


Cuando le digas a tu hijo que puede contarte lo que sea, en algún momento te podrá comentar algo que te sorprenderá o que no te agrada. Debes estar dispuesto a reaccionar con comprensión, porque de otra manera habrás violado el compromiso de confianza que le prometiste y se dañará la relación entre ustedes en el futuro. Lo mejor es que te prepares y estés listo para poder actuar con amor: no tienes que estar de acuerdo con lo que el niño ha hecho pero sí debes apoyarlo para que enfrente y resuelva la situación en la que se encuentra. Así aprenderá una lección que lo preparará para el futuro

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



La buena salud casi siempre empieza en la alacena. De acuerdo con un reporte publicado en el *International Journal of Cancer*, comer apio es capaz de reducir (hasta un 28%) el riesgo de contraer cáncer de los ovarios. La razón es que el apio, lo mismo que el perejil, la alcachofa, la albahaca y el tomate, es rico en apigenina, un antioxidante que reduce los efectos dañinos de los radicales libres. Añádeles estos ingredientes a tus platos favoritos, desde sándwiches hasta sopas y ensaladas. Es una buena manera de sazonar tus comidas a la vez que te proteges de esa enfermedad.



Además del cepillo, el enjuague y el hilo dental, ahora tienes otra "arma" contra las bacterias que son enemigas de la salud oral. Los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Rochester, en Nueva York, acababan de anunciar que existe una forma refrescante y deliciosa de evitar las caries. De acuerdo con los biólogos orales de esa Institución, el jugo de arándanos contiene compuestos capaces de reducir el riesgo de sufrir de caries en un alto porcentaje (hasta un 80%) El jugo actúa evitando que la bacteria que causa las caries se adhiera al esmalte de tus dientes.



Los rayos solares pueden, por sí mismos, reducir el nivel de la presión arterial.

Esto lo reveló un estudio realizado por investigadores del departamento de Medicina Experimental y Biología Integrativa de la Universidad de Southampton. De acuerdo con los datos publicados en el *Journal of Investigative Dermatology*, la radiación solar podría movilizar a la circulación sanguínea las grandes reservas de óxido de nitrógeno, particularmente nitratos, que contiene la piel, lo cual disminuiría la presión arterial.

Tras exponer los antebrazos de 24 voluntarios a las lámparas solares durante dos sesiones de 20 minutos cada una, se vio que la exposición a los rayos UVA dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión y altera los niveles de metabolitos del nitrógeno en la circulación, sin modificar los de vitamina D.



Según los resultados de un estudio reciente, llevado a cabo en la Universidad de San Francisco, los chicos de entre 2 y 6 años que apoyan lo que eligen por ejemplo, los colores o las formas que prefieren— con los gestos de sus manos, tuvieron mejores resultados que aquellos que no lo hicieron. La autora del estudio, Patricia H. Miller, ha concluido que al gesticular los niños fijan la información en sus cerebros con mayor firmeza y de esa manera no la olvidan.

ADHESIVO PARA "PEGAR" CORAZONES



El sueño de muchos cirujanos pudiera realizarse gracias al material diseñado por especialistas del departamento de Cirugía Cardíaca del Hospital Infantil de Boston. Un nuevo adhesivo permite pegar tejidos con seguridad. Como en el sistema cardíaco un material de este tipo deberá soportar altas presiones de los tejidos, un movimiento cons-

tante y ser tan seguro como las suturas, hasta ahora había sido difícil de encontrar. Pero el reciente hallazgo cumplió esos requerimientos en ensayos realizados con cerdos.

El producto, llamado Adhesivo Hidrofóbico Activado con Luz, es una mezcla de glicerol y ácido sebáceo, que forma una sustancia que funciona incluso en con-

tacto con el agua y otros fluidos, como la sangre. El resultado es una sustancia viscosa que se aplica en el lugar donde puede ser necesario suturar, penetra en los tejidos y se seca en unos segundos mediante un pequeño rayo de luz ultravioleta. ¡Un gran avance de la ciencia!

Evita comparar el comportamiento de tu hijo con el de otros niños