



El Camino Para Tu Salud

Edición 37
Realizado por Gloria I. Gutiérrez

Diciembre 27, 2002

© 2002 El Camino Children and Family Services Inc. Todos los derechos reservados.

Tan Fácil Como Un Pastel

Usted puede preparar estas recetas en menos de 15 minutos.

GALLETE de Manzana-Arándanos (Cranberries)

Tiempo de Prep: 15 min
Tiempo en el horno: 40 min
Porciones: 8

1 pasta de pastel refrigerada

2 1/4 lbs. de manzanas, peladas, sin corazón, y en pedazos de 1/4 de grosor.

1/3 taza de cranberries
1/3 taza de azúcar
2 Cdas. de harina
1/4 cda. de canela

Una pizca de nuez moscada, clavo y gengibre

1 clara de huevo batida
1 Cda. De azúcar

1. Caliente el horno a 400° F. En una superficie a la que previamente le ha hechado un poco de harina, desdoble la masa para pastel y amásela hasta formar un círculo de 15". Con cuidado co-

loque la masa en una lámina o plancha de hornear.

2. En una vasija grande, mezcle las manzanas, los arándanos, el azúcar, la harina y las especias. Coloque el relleno en el centro de la masa de pastel, dejando un borde de 2 1/2". Doble el borde sobre el relleno. Frote la clara de huevo sobre la masa de pastel con la brocha y salpíquela con 1 Cda. de azúcar. Hornee 40 min. Déjelo enfriar sobre la rejilla de hornear. El pastel puede guardarse a temperatura ambiente durante la noche. Calientelo en el horno a 350° F por 15 minutos antes de servirlo.

ENROLLADOS DE BOTANA (PECAN)

Tiempo de Prep: 10 min
Tiempo en el horno: 20 a 25 min.
Porciones: 16

1/2 de taza de botanas picadas (pase a la pag. 2)

MENSAJE DE NAVIDAD



El tiempo de Navidad es para compartir con nuestra familia y amigos.

Es tiempo de dar y recibir amor. Más importante que los regalos materiales, es el tiempo positivo que le dediquemos a nuestros seres queridos.

Es tiempo de poner en orden nuestros corazones y sacar todo sentimiento negativo, como el odio, la venganza, la envidia, la desesperanza, el egoísmo, los celos, etc.

Que el nacimiento del Niño Jesús no solo sea

un símbolo del materialismo actual. Hay que vivir la Navidad en su real sentido; regocijarnos por el significado de la llegada de Jesúscristo a la Tierra. El nos amó tanto que vino a morir por nosotros y borrar nuestros pecados. Tengamos esto presente cuando querramos hacerle daño al prójimo o a nosotros mismos. Más bien hagamos verbo su mensaje de amor.

Que esta Navidad el Niño Jesús también nazcaen nuestros corazones. Llenémoslos de amor, esperanza, paciencia, buena voluntad, sinceridad, perdón y de todos esos sentimientos lindos y positivos.

GM

Tan Fácil Como Un Pastel (viene de la página 2)

1/4 taza de azúcar

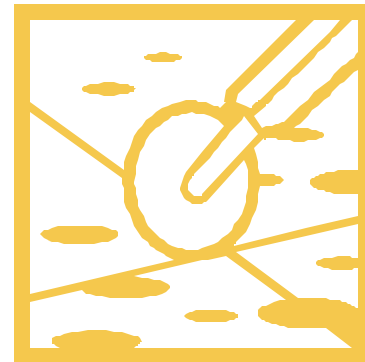
1/4 cdta. de canela

1 masa de pastel refrigerada

1 Cda. de agua

Caliente el horno a 375° F. Rocíe la plancha de hornear con aceite vegetal para cocinar. En una vasija, combine las botanas (pecans), el azúcar y la canela. En una superficie previamente untada con un poco de harina, desdoble la masa de pastel y

amásela hasta formar un círculo de 12". Úntele agua a la masa con una brocha. Esparza la mezcla de nueces sobre el círculo. Divida el círculo con un cortador de pizza en 16 pedazos en forma de cuñas/triángulos. Comenzando en el lado redondo de los pedazos enróllelos hasta llegar a la punta. Colóquelos con 1" de distancia en la plancha de hornear, previamente preparada. Hornee 20 a 25 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.



PLACERES SIMPLES EN EL CENTRO COMERCIAL

Tienes a alguien cuidando a los niños, una lista de regalos tan larga como tu brazo y solo un par de horas. ¿Porqué no aprovechar y darte gusto mientras compras? Algunas de las formas para consentirte son:

Traiga un Walkman y compre al son de su música favorita.

Entre a un almacén de jabones-luciones para el cuerpo para saborear el ambiente tranquilo y los aromas relajantes.

Camine por la tienda de libros y

busque por lo nuevo que hayan sacado al mercado o revistas.

Entre a un salón de belleza para un manicure, pedicure o que la peinen.

Busque satisfacción en los animales y juegue con un cachorro o un gatito en una tienda de animales.

Invítese un almuerzo (ni siquiera mire el menú para niños).

Pruebe nuevas sombras para ojos o que la maquillen en el mostrador de cosméticos de la

tienda por departamentos. (Pida muestras de los productos).

Tómese el tiempo y huela las rosas en una florería- y respire profundo el aroma de las flores.

Cómprese un taza de capuccino y dele un sorbo mientras el resto de la gente observa.

Pruebe una cama de agua o coloque los pies sobre un sofá La-Z-Boy.

Actualización sobre LOS ANTICONCEPTIVOS

Las mujeres que pesan 155 libras o más tienen 60% más riesgo de quedar embarazadas accidentalmente en caso de tomar anticonceptivos orales, de acuerdo a un estudio en la revista *Obstetrics and Gynecology*. ¿Porqué? Los in-

vestigadores especulan que las mujeres más pesadas metabolizan el estrógeno y la progesterona más rápidamente, lo que requiere cantidades más altas de estas hormonas para prevenir un embarazo. El riesgo fue mayor para

aquellas mujeres que estaban con píldoras de dosis extremadamente bajas. "Si usted pesa más de 155 libras y actualmente toma la Píldora, hable con su doctor", dice Victoria L. Holt, PhD, la autora del estudio.

BUENOS HÁBITOS para adquirir y dejar

SI...

REALICE UN EXAMEN DEL BUSTO Estos son cruciales para la detección temprana del cáncer.

USE LA CEDA DENTAL

Ayuda a prevenir las enfermedades de las encías y remueve la placa que causa la caries en los dientes.

USE PROTECTOR SOLAR

Con SPF 15 o más en su cara, manos, brazos y cualquier parte de la piel que esté expuesta También lo necesita en días nublados.

ADQUIERA MÁS FUERZA Y HAGA EJERCICIO

Aumenta su metabolismo, ayuda a que las actividades diarias sean más fáciles y ayuda a prevenir lesiones.

MANTENGA LAS VACUNAS AL DÍA

Protéjase usted y su familia al mantener al día las vacunas de la viruela, tétano, gripe y otras vacunas.

ESTIRE SUS MÚSCULOS DIARIAMENTE

El mantenerse flexible ayuda a reducir la tensión y previene de lesiones (asegúrese de sostener la flexión por más de 10 segundos o más).

COMA AL MENOS 5 SERVIDAS AL DÍA RICAS EN ANTIOXIDANTES, FRUTAS Y VEGETALES

NO...

USE DUCHAS O DESODORANTES FEMENINOS

Estos productos crean un desbalance en la bacteria en su vagina y pueden provocar una infección.

FUME

Es peligroso para su cuerpo y para la salud de sus niños. Si eso no es suficiente también le da mal aliento y pone amarillos sus dientes.

SIGA LAS DIETAS DE MODA

Muchas son bajas en calorías y no proveen los suficientes nutrientes que usted necesita para mantenerse saludable y con energías.

GANE MUCHO PESO

Dependiendo de su estructura, la escala de grasa de un cuerpo saludable fluctua entre 18 y 31 por ciento. Pregúntele a su doctor para determinar cuál es la suya.

SOLO VEA TELEVISIÓN Y COMA

Apague la televisión y póngase en movimiento.

NO...

ABUSE DE LOS MEDICAMENTOS QUE SE ADQUIEREN SIN RECETA MÉDICA

Los rociadores nasales y medicamentos contra el dolor pueden causar una congestión o dolores de cabeza debido a un rebote.

TOMAR UN PROMEDIO DE MÁS DE UNA BEBIDA ALCOHÓLICA POR DÍA

Tomar mucho se relaciona con el cáncer y las enfermedades del hígado y puede llevar a la adicción (las mujeres embarazadas debe dejar de tomar de una vez).

A lo mejor usted puede incluir en su lista de resoluciones para el nuevo año alguno de estos buenos hábitos y/o tal vez descartar algún mal hábito(s).

“Estos hábitos son los que los doctores y otros expertos de la salud escogieron entre los mejores y los peores.

Niño ve... niño hace

Los niños tienen una gran tendencia a imitar a sus padres. Si bien es cierto que esta tendencia se agudiza de los 9 a los 12 meses, y se vuelve casi una compulsión a los dos años, la aspiración a parecerse a los padres no desaparece nunca. ¡Qué importante, entonces, es que presentemos a nuestros hijos los mejores modelos posibles!



Los niños en especial los muy pequeños, aprenden a base de imitar...lo bueno y lo malo. Es deber de los padres presentarles mejores modelos humanos posibles.

Mediante la imitación, los niños descifran la forma en que funcionan las cosas que los rodean y cómo pueden ellos relacionarse con el medio en que se desarrollan. Cada vez que imitan la risa o cómo fruncir el entrecejo... están aprendiendo algo acerca de ellos mismos y cómo reaccionar hacia los demás. Pueden recurrir a esos gestos en sus juegos imaginarios y eso desarrolla aún más la tierna imaginación.

Pase a la página 4

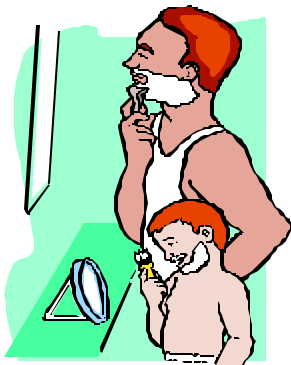


Niño ve... niño hace

Viene de la página 3

Más adelante, querrán ser carpinteros, dentistas, mecánicos, abogados, de acuerdo con lo que vean hacer a papá o mamá

¡Cuidado! También estarán imitando valores morales... o su ausencia. Si quieren hijos buenos, prediquen con el ejemplo.



SI MUERDE Y PATEA

Los niños muy pequeños solo conocen una forma de expresar su cólera o su frustración: mordiendo o pateando. A veces, también utilizan esta desagradable conducta para atraer la atención. ¿Qué hacer?

1. No le peguen al niño o lo intimidan.
2. Díganle que patear y morder no conduce a nada.
3. Declaren un "receso" y lleven al niño a su cuarto.
4. Después de que pase un tiempo prudente, terminen el "receso" y hagan que el niño pida disculpas a la persona agredida.
5. Analicen qué tipo de situaciones originan estas respuestas en el niño y traten de eliminarlas.

El Síndrome de la Mochila

¡Atención ,estudiantes! Se ha descubierto en un estudio reciente, que cargar una mochila que pese más de 9 kilos (20 lbs.), todos los días, puede provocar daños en la parte baja de la espalda, y por consiguientes dolores. Por esa razón los expertos en la salud están proponiendo que en lugar de cargar todos los libros de texto, poco a poco se haga una transición y se lleven los documentos de estudio en un CD. "El mundo ha cambiado, pero los textos escolares todavía no lo han hecho" afirman algunos científicos. Y el peso de los libros es excesivo para los estudiantes.



PALABRAS PARA PENSAR

- "Como yo lo veo, si quieres tener el arco iris, debes aguantar primero la lluvia"... Dolly Parton.
- "Una no nace mujer. Una se hace mujer"... Simone de Beauvoir.
- "El amor nunca muere de hambre, sino casi siempre de indignación"... Anne Lenclós.
- Ninguna tentación puede medirse por el objeto que la inspira"... Colette.
- "La Tierra está llena de cielo"... Elizabeth Barret Browning.
- "Quien es feliz, hace feliz a los demás"... Anna Frank.
- "La primera vez que Adán tuvo una oportunidad, le hecho la culpa a una mujer"... Nancy Astor.
- "Demasiado de algo bueno es maravilloso"... Mae West.
- "Si una obedece todas las reglas, se pierde toda la diversión"... Katherine Hepburn.
- "Nunca se debe desperdiciar el poder de la pasión"... Eva Sawyer.
- "Ámate primero a ti misma y todo los demás se arregla por sí solo" ... Lucille Ball.
- "Mi idea de una supermujer es aquella que es capaz de restregar su propio piso"... Bette Midler.
- Nunca te encuentras a ti misma hasta que te enfrentas a la verdad"... Pearl Bailey

Hay Carbohidratos... y Carbohidratos

En nutrición mucho se habla de los carbohidratos refinados y los no refinados . Si no sabes cuáles son, en Mayo Clinic Health Letter apareció publicada la diferencia: Los carbohidratos refinados (que hay que evitar) son: alimentos a base de harina blanca, azúcar de mesa, bebidas con sabor a frutas y caramelos.

Los carbohidratos no refinados (que puedes comer) son: frutas, vegetales, harina integral o de trigo, arroz y pasta integral.

