



EL CAMINO PARA TU SALUD



2013 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES, INC. (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 98

Por: Clara Patricia Marín C.

La resurrección hace que mi vida cobre sentido. Me da un norte y la oportunidad de empezar de nuevo, cualesquiera que sean las circunstancias en que me halle. (Robert Flatt)

El sentido de la Pascua no se encuentra en los conejitos ni en los huevos de colores. Para los que conocemos a Jesús, es mucho más que eso. Es la conmemoración de Su victoria sobre la muerte, el cumplimiento de Su amor. (Amanda White)

Jesús se apartó de nuestra vista para que volvamos sobre nosotros, entremos en nuestro corazón y le hallemos; pues aunque partió, siempre está aquí con nosotros. (San Agustín)

Un hombre completamente inocente se ofreció a sí mismo por el bien de otros, incluidos sus enemigos, y asumió la redención del mundo. Fue un acto perfecto. (Mahatma Gandhi)

La Pascua es la demostración divina de que la vida es esencialmente espiritual e intemporal. (Charles Crowe)

“YO ESTOY A LA PUERTA”

“Un hombre había pintado un lindo cuadro. El día de la presentación al público, asistieron las autoridades locales, fotógrafos, periodistas, y mucha gente, pues se trataba de un famoso pintor, un reconocido artista. Llegado el momento, se tiró el paño que velaba el cuadro. Hubo un caluroso aplauso.

Era una impresionante figura de Jesús tocando suavemente la puerta de una casa. Jesús parecía vivo. Con el oído junto a la puerta, parecía querer oír si

adentro de la casa alguien le respondía.

Todos admiraban aquella preciosa obra de arte. Un observador muy curioso, encontró una falla en el cuadro. La puerta no tenía cerradura. Y fue a preguntar al artista:

—“¡Su puerta no tiene cerradura! ¿Cómo se hace para abrirla?”.

El pintor tomó su Biblia, buscó un versículo y le pidió



al observador que lo leyera: Apocalipsis 3, 20: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo: si alguno oyere mi voz y abriere la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo.”

—“Así es”, respondió el pintor. “Ésta es la puerta del corazón del hombre. Solo se abre por dentro.”

Abramos nuestro corazón al amor, a DIOS. Cambiemos, aun estamos a tiempo”



AVANCE MÉDICO

Un nuevo enfoque para tratar los tumores sólidos con radiación demostró ser altamente efectivo y mínimamente tóxico para los tejidos sanos. A algunos pacientes con tumores sólidos, inclui-

do el cáncer de próstata, se les trata con branquiterapia, pero “esta requiere implante quirúrgico y extracción de las semillas radiactivas” dijo el Dr. Weng Liu, profesor asociado de investigación de Ingeniería Biomédica en la Duke University, en Durham, Carolina del Norte. El Dr. Liu y sus colegas

generaron una sustancia inyectable añadida a una fuente de radioactividad, que se convierte en semilla radioactiva cuando se inyecta en un tumor. “Esas semillas inyectables se degradan cuando expira la radiación, por lo que no se tienen que extraer”, dijo el Dr. Liu



NO PIERDAS EL SUEÑO...EXPRESATE

Las personas que no expresan sus sentimientos de ira, y por lo mismo se llenan de resentimiento o de rencor, suelen tener dificultad a la hora de conciliar el sueño, reportó el Psy-

chosomatic Medicine Journal. ¿La solución? Expresar lo que sienten de una manera educada y responsable. Hablar después de calmar los ánimos, sin afán de ofender o de asignar culpa, sino de aclarar la situación, puede no sólo mejorar

sus relaciones con los demás, sino ayudarlas a dormir mejor. Si esto no es posible, deben consultar con un sicólogo o terapeuta para que les recomiende formas seguras y beneficiosas de expresar sus sentimientos.



DISFRUTA, SIN PELIGRO, DEL PESCADO EN SEMANA SANTA

Durante la Semana Santa el pescado se vuelve en uno de los platos más importantes. A continuación te damos 10 consejos:

1. Siempre compra pescado fresco. Elige los de carne firme como lubina, espada, salmón o atún.
2. Antes de prepararlo consérvalo congelado, así se eliminan los posibles contaminantes causantes de intoxicación.
3. Para conservar la carne jugosa, se debe preparar con mucha atención, pues su tiempo de cocción debe ser corto y a temperaturas no muy altas.
4. Si vas a asar el pescado hazle cortes en los lados para evitar que la carne se rompa.
5. Para un pescado frito, úntalo primero con huevo y harina de trigo. Antes de servirlo pásalo por una servilleta para absorber la grasa

6. Para un pescado asado marínalo de 30 a 60 minutos antes de prepararlo.

7. Baña el pescado con aceite de oliva mientras lo asas, así la carne no se secará.

8. El pescado estofado es un excelente opción, puedes cocerlo condimentado con aceite, vino o vinagre, ajo y cebolla.

9. Para un pescado hervido suméjelo en agua hirviendo con un chorro de jugo de limón, hojas de laurel, cebolla y tomillo. Cocina a fuego lento por 20 minutos.

10. Para enriquecer el pescado hervido puedes agregar leche, verduras o vino blanco.

Recomendaciones a la hora de comprar pescado fresco.

Ante todo, compra el pescado y los mariscos en lugares de tu confianza. Una intoxicación puede ser peligrosa. Por ello te damos las siguientes recomen-

daciones:

PIEL O ESCAMA: Las escamas deben ser abundantes y difíciles de retirar.

OJOS: Deben ser esféricos, salientes en la mayor parte, transparentes y de cornea limpia.

CARNE: En un pescado fresco al tacto, su carne debe ser firme y consistente y la superficie lisa, en un pescado en mal estado su carne al tacto es blanda y su superficie granulosa.

OLOR: Tiene que oler a humedad limpia, a mar o agua dulce según la clase. Cuando el pescado está en mal estado tiene un mal olor.

ALETAS: Deben estar húmedas e intactas.

AGALLAS: Deben ser de color rojo y limpias. Cuando está en mal estado sus agallas toman un color amarillento.

Fuente: La Prensa

RECETA DE QUÍNOA

INGREDIENTES:

- 1 taza de quínoa
- Aceite de oliva extra virgen
- ¼ cdita. de comino en polvo
- 2 tazas de berenjena partida en cuadritos
- ½ taza de queso feta desbaratado
- ½ limón amarillo
- 1 manojo de cilantro (o arúgula) para decorar.

PROCEDIMIENTO:

Coloca la taza de quínoa con dos tazas de agua en una olla pequeña a



CON BERENJENA, NUECES Y FETA

fuego alto. Agrega el comino, ½ cdita. de sal y pimienta al gusto

y una cdita. de aceite de oliva. Cuando esté hirviendo, tapa y baja el fuego. Cocina a fuego muy bajo por aproximadamente 15 minutos o hasta que toda el agua se absorba. Los granos se verán traslúcidos.

En un sartén aparte, mientras se cocina la quínoa, saltea la berenjena con 2 cucharadas de aceite de oliva y sal al

gusto a fuego medio, hasta que esté dorada por fuera y suave por dentro, aproximadamente 7 minutos.

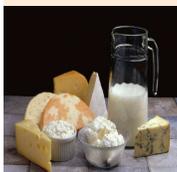
En un tazón grande, mezcla la quínoa, la berenjena y las nueces. Prueba y ajusta la sal y la pimienta al gusto. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva y un chorrillo de limón al gusto.

Sirve y esparce el queso feta por encima. Decora con hojas de cilantro al gusto. Se puede servir caliente o al tiempo.

Fuente Marta Ferrer para VIVIR dominical

ALIMENTOS QUE TE AYUDAN CON TU DIETA

No son alimentos milagrosos que “no” engordan pero “sí” te llenan y son muy buenos para tu dieta. Evitan que a los 15 minutos de comer sientas hambre de nuevo y que estés consumiendo *snacks* a lo largo del día.



EL REQUESÓN (COTTAGE CHEESE).

Tiene el equilibrio perfecto de carbohidratos, proteínas y grasa, y es un alimento excelente, aunque a veces es olvidado cuando quieres adelgazar. Media taza de requesón con frutas frescas, 1 cucharadita de miel o 1 cucharadita de granola es una merienda fabulosa, que satisface mucho.



LA AVENA. Un bol de avena caliente en el desayuno es ideal para comenzar el día,

pues la fibra que contiene evita que sientas deseos de comer durante 2 o 3 horas.



NUECES. Pistachos, almendras, maní, nueces, avellanas...todas son deliciosas y ricas

en proteínas y en grasas no saturadas por lo que te mantienen lleno por más tiempo. Una onza (de 7 a 9 calorías por nuez) es un *snack* ideal. Añádelas a ensaladas, guisos, salsas, etc.



Se sabe que la espinaca posee propiedades medicinales que ayudan a evitar la formación de cáncer, principalmente el de pulmón.



QUINOA. Es el sustituto perfecto del arroz blanco y de la pasta (ya venden en muchos supermercados *linguine* o *rotelli* de quínoa y saben igual que la pasta clásica). Una taza de quínoa cocinada tiene 5 gramos de fibra y 8 de proteína, por lo que te llena. Puedes agregarla a ensaladas.



PESCADO, POLLO Y HUEVO. Su alta concentración de proteína te mantiene satisfecho por largo tiempo. Los pescados como el salmón y el atún tienen la beneficiosa grasa omega 3, que ayuda a reducir la inflamación del cuerpo.



FRIJOLES. La fibra de los frijoles retarda la digestión y te mantiene lleno más tiempo. Cómelos en sopas, potajes, *ajiacos*, guisos, ensaladas, *dips* o como relleno de tortillas. ¡Son económicos y deliciosos!



PALOMITAS DE MAÍZ. El crujiente sabor del *popcorn* es perfecto cuando estás a dieta, porque necesitas alimentos crujientes, Si no llevaban mantequillas, 1 taza de tiene 31 calorías. Puedes comer 3 tazas y estás satisfecho con menos de 100 calorías. Puedes añadirle una pizza de

queso parmesano rallado cuando las palomitas todavía están calientes y saben más sabrosas.



MANZANAS. Un *snack* maravilloso, muy alto en fibra, que te mantiene lleno y satisface ese deseo de comer algo dulce. Prepárala entera en el microondas con canela en polvo y un poco de agua y es una delicia. Añádelas a ensaladas verdes para un rico toque crujiente y dulzón.



ENSALADAS. Calman el apetito y, si comes una pequeña porción al comenzar la comida, reduces la ingestión de calorías, sobre todo si el segundo plato es pasta. Por supuesto, evita los aliños altos en calorías y usa los *fat free* o con menos grasa o una simple mezcla de vinagre y aceite de oliva.



PASTA DE GRANOS ENTEROS. Por su cantidad de fibra retarda la digestión, por lo que te mantiene lleno más tiempo. Cocínala y agrégale aceite de oliva con ajos sofritos y una salsa de tomates con aceitunas negras, orégano y albahaca.

También se conoce sus beneficios digestivos, gracias a que es rica en fibras, lo mismo que *hipocolesterolemiantes*. Esto último significa que facilita la eliminación de colesterol del organismo.

Ahora bien, otra de sus propiedades es que por su contenido de magnesio, un mineral que mejora la respuesta del organismo al estrés, la espinaca te ayuda a mantenerte sano y relajado.



2013 AÑO INTERNACIONAL DE LA QUINUA O QUÍNOA

La quinua, quínoa o kinwa (*Chenopodium quinoa*) es un pseudocereal perteneciente a la subfamilia Chenopodioideae de las amarantáceas. Es un cultivo que se produce en los Andes de Perú, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia y Ecuador, así como en Estados Unidos. Bolivia es el primer productor mundial, seguido de Perú y Estados Unidos. Se denomina pseudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas que engloba los cereales "tradicionales", pero debido a su alto contenido de almidón su uso es el de un cereal.

La quínoa se cultiva en los Andes bolivianos, peruanos, ecuatorianos y chilenos desde hace unos 5000 años. De ahí el eslogan de la campaña de las Naciones Unidas: "Un futuro sembrado hace miles de años", Al igual que la papa, fue uno de los principales alimentos de los pueblos andinos preincaicos e incaicos. Se piensa que en el pasado también se empleó para usos cosméticos en la zona del altiplano peruano-boliviano-argentino.

La quínoa es un alimento rico ya que posee los 8 aminoácidos esenciales para el humano, lo cual hace que la quínoa sea un alimento muy completo y de fácil digestión; superior incluso al trigo, cebada y soja.

Tradicionalmente los granos de quínoa se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, usados como cereales, pastas e incluso se fermenta para

obtener cerveza o chicha, bebida tradicional de los Andes. Cuando se cuece toma un sabor similar a la nuez.

La quínoa molida se puede utilizar para la elaboración de distintos tipos de panes, tanto tradicionales como industriales, ya que permite mejorar características de la masa, haciéndolo más resistente, lo cual favorece una buena absorción de agua. Esto se incrementa si se utiliza una mezcla de quínoa y amaranto morado (o alegría).

Un problema para la masificación de la producción de quínoa es que posee una toxina denominada saponina que le otorga un sabor amargo característico. Esta toxina suele eliminarse a través de métodos mecánicos (pelado) y lavando las semillas en abundante agua.

La quínoa es considerada ancestralmente también como una planta medicinal por la mayor parte de los pueblos tradicionales andinos. Entre sus usos más frecuentes se pueden mencionar el tratamiento de abscesos, hemorragias, luxaciones y cosmética. La quínoa también contiene altas cantidades de magnesio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos, y que es utilizada para tratar la ansiedad, diabetes, osteoporosis y migraña, entre otras enfermedades.

La quínoa posee un excepcional equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos (fundamentalmente almidón). Entre los aminoácidos presentes en sus proteínas destacan la lisina (importante para el desarrollo del cerebro) y la argi-

nina e histidina, básicos para el desarrollo humano durante la infancia. Igualmente es rica en metionina y cistina, en minerales como hierro, calcio y fósforo y vitaminas, mientras que es pobre en grasas, complementando de este modo a otros cereales y/o legumbres como las habichuelas.

El promedio de proteínas en el grano es de 16 %, pero puede contener hasta 23 %, lo cual es más del doble que cualquier cereal. El nivel de proteínas contenidas es cercano al porcentaje que dicta la FAO para la nutrición humana. Por esta razón, la NASA considera el cultivo de la quínoa como un posible candidato para sistemas ecológicos cerrados y para viajes espaciales de larga duración.

La grasa contenida es de 4 a 9 %, de los cuales la mitad contiene ácido linoleico, esencial para la dieta humana.

En contenido nutricional de la hoja de quínoa se compara a la espinaca. Los nutrientes concentrados de las hojas tienen un bajo índice de nitrato y oxalato, los cuales son considerados elementos perjudiciales en la nutrición.

Una taza de quínoa contiene:

- 8 gramos de proteína
- 5 gramos de fibra
- Sólo 3 gramos de grasa
- Cantidades importantes de ácido fólico, magnesio, hierro y fósforo.
- Cero gluten