



# EL CAMINO PARA TU SALUD

## ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A COMBATIR EL RESFRIADO



**CALDO DE POLLO:** El remedio de la abuela contiene cisteína, un compuesto que ayuda a adelgazar la mucosidad y aliviar la congestión. Este caldo también puede ayudar a reducir la inflamación de los pulmones.



**YOGUR:** El yogur fresco y cremoso, así como otros productos lácteos, son ricos en zinc, el cual fortalece el sistema inmunitario.



**CÍTRICOS Y BAYAS:** La vitamina C no previene los resfriados, pero los estudios indican que consumir alimentos con alto contenido de esta vitamina puede hacer más rápida la recuperación. También produce un leve efecto antihistamínico, lo que puede reducir los síntomas nasales.



**ESPECIAS:** El ajo, la cúrcuma, los chiles picantes y otros condimentos de sabor fuerte ayudan a descongestionar la nariz y los senos paranasales.



**CARNE ROJA Y OSTRAS** Además de proteínas, son una rica fuente de zinc.

Fuente: Selecciones



La ciencia ha descubierto que los gansos vuelan formando una V porque cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al ganso que va detrás de él.

Volando en V, toda la bandada aumenta por lo menos en 71% más su poder de vuelo que si cada pájaro lo hiciera solo.

**Reflexión:** *Cuando compartimos una dirección común y tenemos sentido de comunidad podemos llegar a donde deseamos más fácil y más rápido. Este es el beneficio del apoyo mutuo.*

Cada vez que un ganso se sale de la formación y siente la resistencia del aire, se da cuenta de la



Según un estudio, los hombres con grasa profunda en el abdomen tienen mayor riesgo de padecer de osteo-

Por: Clara Patricia Marín C.

## APRENDAMOS DEL VUELO DE LOS GANSOS

dificultad de volar solo y de inmediato se incorpora de nuevo a la fila para beneficiarse del poder del compañero que va adelante.

**Reflexión:** *Si tuviéramos la lógica de un ganso nos mantendríamos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección.*

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar.

**Reflexión:** *Obtenemos resultados óptimos cuando hacemos turnos para realizar los trabajos difíciles.*

Los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos, y hacen esto con frecuencia

para estimular a los que van adelante a mantener la velocidad.

**Reflexión:** *Una palabra de aliento produce grandes resultados.*

Finalmente, cuando un ganso enferma o cae herido por un disparo, dos de sus compañeros se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan con él hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere, solo entonces los dos acompañantes vuelven a la bandada o se unen a otro grupo.

**Reflexión:** *Si tuviéramos nosotros la inteligencia de un ganso nos mantendríamos uno al lado del otro ayudándonos y acompañándonos.*

porosis que los que están en forma. La Dra. Miriam Bredella, radióloga del Massachusetts General Hospital, comentó que "los hombres deben estar conscientes de que el

exceso de grasa en el vientre es un factor de riesgo no solo para la enfermedad coronaria y la diabetes, sino también para la pérdida de tejido óseo.



### CLAVES PARA AMAMANTAR CON ÉXITO

⇒El bebé debe vaciar un seno en cada tomada para asegurarte que ingiere tanto la leche del comienzo como la del final de la tetada, más densa y nutritiva. Cuando vacíe uno, ofrécele el otro, no importa que no se alimente de los dos senos cada vez que come.

⇒Siempre que inicies una nueva sesión de lactancia, empieza por el primer pecho que le ofreciste la vez anterior, no por el último.

⇒Para interrumpir la succión introduce suavemente uno de tus dedos entre tu pecho y las encías de tu bebé, nunca hales a tu bebé podrías lastimarte.

⇒Para una adecuada producción de leche necesitas descansar lo suficiente y beber al menos 2 litros diarios de agua.

⇒No le ofrezcas chupones o tetinas en su primer mes de nacido, lo puedes confundir y después ya no querrá prenderse de tu pecho o lo hará de manera incorrecta.

⇒Durante sus primeros meses de vida un bebé debe alimentarse por lo menos de 8 a 12 veces al día.

⇒No laves tu pezón antes y después de cada toma ni te apliques cremas, es suficiente con el baño diario.

Si se te agrietan los pezones, revisa tu postura seguramente estás haciendo algo mal. Expón tus pezones al aire todo lo posible para que se curen pronto.

Fuente: Todo Para el Bebé-Kena



## NUEVE PRINCIPIOS BÁSICO PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

**1. Cada bocado cuenta.** Por ello es importante que al momento de elegir un platillo pienses: ¿este alimento le hará bien a mi bebé? Bajo esta premisa sabrás cuál es la elección correcta. No se trata de limitarte, sino de balancear tu alimentación, tu misma sabrás cuando un rico alimento vale la pena porque te da satisfacción. Recuerda que si tú estás contenta seguramente tu bebé también lo estará.

**2. Las calorías no son iguales.** No son lo mismo 150 calorías de un pastel de chocolate que 150 de un panqué realizado con salvado de trigo integral y frutas. Prefiere alimentos cuya calidad de calorías sea mayor a la cantidad, y evita las calorías huecas que no aportan beneficio alguno ni a ti ni a tu bebé.

**3. No te saltes las comidas.** Tu bebé necesita recibir alimento regularmente. De hecho, comer constantemente es la mejor manera de

alimentar al feto, aunque no tengas hambre, procura hacer tres comidas principales y dos comidas ligeras en los intervalos.

**4. Come como una experta.** Prefiere las carnes magras a las grasas, la leche y los productos lácteos descremados a los enteros, los alimentos hervidos a los fritos y las nueces o frutos secos a las palomitas de maíz.

**5. Selecciona los carbohidratos.** Aléjate de los carbohidratos simples como el pan blanco, arroz, cereales refinados, pasteles, galletas, azúcar y jarabes, y prefiere los complejos: pan y cereales integrales, guisantes, arroz integral y las frutas. No sólo te sentirás satisfecha en menos tiempo, sino que te ayudarán a regular tu digestión y a evitar el estreñimiento.

**6 Di no al azúcar.** No sólo te hará subir de peso más rápido sino que dejará menos espacio para otras calorías con más nutrientes. Si limitas su infesta la mayor parte del tiempo, cuando la pruebes podrá convertirse en algo muy placentero, sin sentirte culpable por ello. Sustituye su ingesta con jugos naturales o frutas.

**7. Elige alimentos frescos.** Son los mejores porque aún

conservan su valor nutricional; las frutas y verduras congeladas también son una buena opción porque se procesan inmediatamente después de ser cosechadas, por lo que sus nutrientes se conservan. Prefiere las verduras al vapor para que conserven sus vitaminas y minerales y las frutas cortadas en pedazos o en jugos, de preferencia sin azúcar. De igual manera, consume los guisados realizados por ti o por algún miembro de la familia a los alimentos procesados o comida rápida.

**8. Pide a tu familia que te apoye.** Plantéales la opción de mejorar su alimentación. Explícale a tu pareja lo importante que es una buena nutrición no sólo para ti, sino también para él, en cualquier etapa de su vida. Prepara galletas de avena con chispas de chocolate en lugar de galletas de chocolate comerciales, consume semillas de girasol en lugar de papas fritas.

**9. Deja los malos hábitos.** Aléjate del alcohol, el tabaco, y los fármacos no prescritos por tu médico de lo contrario tu esfuerzo por seguir una dieta nutricional no servirá. Aprovecha este momento para tener un alimentación saludable y equilibrada de aquí en adelante.

Fuente: Todo Para el Bebé-Kena

## ¿CÓMO AFECTA EL DIVORCIO A LOS HIJOS?



A pesar de la diversidad de características que podemos encontrar según la edad, personalidad y tipo de divorcio, hay ciertos “temas centrales” que frecuentemente forman parte de la experiencia del divorcio en los hijos y sobre las cuales nos habla la Dra. Uribe:

1. **MIEDO:** La separación de los padres genera en los hijos temor ya que su mundo se vuelve menos fiable. Se les ha movido el piso que les daba seguridad. Frecuentemente se traduce en temor a la pérdida de la relación con el padre que deja el hogar.
2. **TRISTEZA Y VACÍO.** Hay dolor ante la ruptura y la separación física de uno de los padres del hogar y la cotidianidad que antes compartían con ambos padres. Hay una sensación de angustia ante “no tener papá” o “no tener mamá” en casa.
3. **PREOCUPACIÓN:** Frecuentemente a los hijos les preocupa el bienestar de sus padres durante y posteriormente al divorcio. Muchos temen que sus padres no sean capaces de valerse por sí mismos y esto les genera mucha ansiedad. La situación se exagera en

los casos de padres que no logran manejar adecuadamente su duelo y se apoyan inapropiadamente en sus hijos como “paños de lágrimas” o pretendiendo que les den la fortaleza, cariño y compañía que necesitan para reponerse. Esto es claramente un abuso hacia los hijos.

4. **RECHAZO.** La salida de uno de los padres genera para algunos hijos sentimientos de ser rechazados, despreciados o poco queridos. Si además el padre o madre se mantiene alejado, preocupándose por atender otros asuntos, este sentimiento aumenta.
5. **SOLEDAD:** mientras que ambos padres están manejando su propio duelo durante la separación, tienen menos capacidad de llenar a cabalidad su rol parental. Los hijos pueden sentirse solos al percibir a sus padres alejados y menos disponibles para ellos.
6. **CONFLICTO DE LEALTADES.** Muchas veces los hijos se encuentran en medio de una batalla entre sus padres, particularmente cuando hay pleitos legales o discusiones frecuentes entre ellos. Los hijos se sien-

ten halados en ambas direcciones y esto les genera mucho malestar al tener que estar a favor de uno y en contra de otro, cuando ambos padres son importantes para ellos.

7. **ENOJO:** La expresiones de ira y enojo son frecuentes entre los hijos de padres que atraviesan un divorcio y suelen ir dirigidas hacia los padres a través de pataletas, irritabilidad, resentimiento y ataques verbales. Muchos hijos ven la separación como un acto egoísta y resienten la destrucción de sus hogares.

El divorcio es muy difícil para los hijos. Sus vidas cambian de manera súbita y totalmente fuera de su control. Además se sus propio duelo, deben lidiar con la separación física de uno de los padres, el establecimiento de nuevas rutinas, el estado emocional de ambos progenitores, los cambios en la economía del hogar y, por ende, la pérdida de algunas de las comodidades con las que antes contaba, y pertenecer a al grupo de “hijos de padres separados” con los prejuicios que esto representa.

*En próxima entrega hablaremos de cómo ayudar a los hijos.*

Fuente: Colección Protege a tu Familia—Fascículo 08 EL DIVORCIO

## CONSEJITOS



Este consejo parece ir en contra de la institución: si permites que el pasto esté más largo durante el verano (o sea, no debes podarlo tan seguido), se reduce la cantidad de agua con la que tienes que regarlo. Mientras más corto esté el pasto, más cuidados necesitará. Otro tip: deja los residuos de pasto en el jardín. Aunque se ve descuidado por un tiempo, a largo plazo es más saludable para el pasto, ya que los nutrientes regresan a la tierra.



Coloca tu ventilador de manera tal que las aspas giren en el sentido contrario a las manecillas del reloj cuando mires hacia arriba, esto hará que el aire sea empujado hacia abajo, lo que te mantendrá más fresco y reducirá el gasto de electricidad (si esto no funciona, haz que giren en sentido de las manecillas del reloj, ya que en ocasiones varía la forma de las aspas).



Haz que tu familia se una al plan de “la ropa no debe lavarse cuando la usas por poco tiempo”. Para que los suéteres y otras prendas tejidas permanezcan frescas, mételas a la secadora (en frío o con poco calor) por unos 10 o 15 minutos, junto con una toalla húmeda, esto eliminará los olores y acaba con las arrugas.



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



## POLLO FRITO SALUDABLE

(receta de Jenny Nelson tomada de Selecciones)

### Ingredientes:

- ½ kilo de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel.
- ½ taza de hummus, comprado o hecho en casa (ver receta)
- 2 limones, uno en rodajas y el otro exprimido.
- 4 ramitas de romero fresco, o 2 cucharadas de romero en polvo.
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Sal de mar y pimienta negra molida

### Preparación

- Precalienta el horno a 230°C. Pon el pollo en una bandeja pequeña y cúbrelo con le hummus (debes formar una capa gruesa, de poco más de medio centímetro). Distribuye encima las rodajas de limón y el romero; luego rocía la mitad de jugo de limón y el vinagre.
- Hornea el pollo unos 30 minutos, hasta que el hummus esté dorado, y la carne, jugosa y suave (usa un cuchillo para cerciorarte de que quede perfectamente cocida). Rocíale el jugo de limón restante, salpiméntalo al gusto, y sirve.

### HUMMUS CASERO

- 1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 cucharadita de comino (opcional)
- 1 cucharadita de paprika (opcional)

Vierte todos los ingredientes en el procesador de alimentos y mézclalos bien.

## AVANCES DE LA MEDICINA



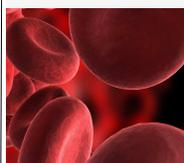
### MANO ROBÓTICA CONTROLADA POR LA MENTE

Un equipo de la Universidad de Pittsburgh reveló en la revista The Lancet que ha logrado que una mujer tetraplejica controle y maneje una mano robótica solamente con sus pensamientos. La paciente de 52 años, no podía mover sus brazos y piernas desde hacia años, debido a una enfermedad del sistema nervioso. Los científicos le implantaron dos micro electrodos en el centro motor del cerebro, los cuales fueron conectados a un brazo robótico con una mano y dedos artificiales. A pocos días de la operación la mujer podía mover libremente el brazo gracias a la orden dada por sus pensamientos, y a los tres meses sus movimientos se volvieron más rápidos y eficientes.



### MARCAPASO CONTRA EL MAL DE ALZHEIMER

Investigadores de la escuela de medicina Johns Hopkins implantaron un marcapasos a una paciente que está en los inicios del mal de Alzheimer. Es la primera vez que este tipo de intervención se realiza en Estados Unidos. Se espera que este marcapasos, que provee estimulación profunda del cerebro, podra estimular la memoria y revertir la pérdida de la facultad cognitiva. En vez de concentrarse en el desarrollo de más medicamentos contra la enfermedad, muchos de los cuales no han resultado efectivos para reducir la formación de la placa amiloide en los pacientes con Alzheimer, los científicos de Johns Hopkins se concentraron en el uso de cargas eléctricas de bajo voltaje dirigidas directamente al cerebro, para mejorar su función.



### CÉLULAS MADRES QUE SE EXTRAEN DE LA SANGRE

Obtener células madres para el tratamiento de una enfermedad cardiovascular no había sido fácil...hasta ahora que unos investigadores de la Universidad de Cambridge, en Gran Bretaña, lograron cultivar sangre extraída a pacientes en el laboratorio y aislar células progenitoras endoteliales tardías (L-EPC, por su nombre en inglés) para convertirlas en células madres pluripotentes. Estas tienen el potencial de convertirse en cualquier otro tipo de célula, incluso en las de las arterias y del corazón.

Según el Dr. Amer Ahmed Rana, las L-EPC resultaron "altamente prolíferas" y produjeron las células pluripotentes más rápido que las células madres de fibroblastos. Otra ventaja era que podían ser congeladas para más tarde convertirse en pluripotentes. Los resultados de la investigación aparecieron publicados en el boletín Stem Cells: Translational Medicine.