



# EL CAMINO PARA TU SALUD



## LA GRATITUD

Este valor se vincula con el agradecimiento y se practica cuando un individuo estima un favor que se ha concedido. Puede ser expresado de diversas maneras: verbal, escrita, con obsequio, o simplemente con algún bonito gesto. La sensación de aprecio y valoración que otros hacen para ti implica una especie de deuda moral con quien te hace bien.

### ¡ENSÉÑALOS!

Es fundamental que se lo manifiestes a tus hijos desde pequeños, para que comiencen a estimar los bienes y las acciones de quienes se encuentran a su alrededor. Pídeles que den las gracias por un plato de comida, porque existen quienes no tienen esta fortuna.

### BENEFICIOS

Los que son agradecidos difícilmente exponen emociones negativas como la envidia, resentimiento u orgullo. Prefieren ver lo mejor que tienen las personas y guardarlo en su mente, en lugar de juzgarlas. Son muy generosas, reconocen rápidamente la asis-

tencia mutua y la aprecian. Además, están dispuestos a socorrer a otros. Es un acto de humildad que ennoblece al ser humano.

### MÁS QUE UNA PALABRA

Decir “gracias” por cualquier favor cotidiano, como sostener la puerta para que otro pase o ceder un puesto, es algo muy sencillo para algunos. Sin embargo, no se trata solo de eso, sino de responder a aquella actitud que nace del corazón en aprecio a lo que alguien ha hecho. No significa devolver la ayuda ni pagar un compromiso. Se basa en observar la generosidad ajena, tener otro tipo de atención con quien te tendió su mano, para retomar la muestra de afecto o cuidado que tuvo contigo.

### RAÍZ DEL ASUNTO

Su esencia es la humildad y sencillez, la cual lleva a reconocer con mucha madurez los favores recibidos, los conocimientos inculcados o el cariño que se brinda. No hay lugar para el orgullo o rencor. Por ello, es bueno que te sientas a gusto con lo que eres y tienes, para que puedas enseñar a otros a ser agradecidos si se sienten insatisfechos.

## PRINCIPIOS BÁSICOS

- **Agradece lo que aprecias.** Tras dedicar mucho tiempo o sacrificio a algunas cosas, aprendes el valor que tienen.
- **Esfuerzo y paciencia.** Aunque sea difícil lograr determinados objetivos o resolver diversas situaciones, siempre habrá gratitud cuando llega lo que tanto deseabas.
- **Cultura de cuidado.** Procura mantener lo que tienes. Esto es importante trasmitírselo a los pequeños, para que adquieran sentido de responsabilidad.
- **Demostración de afecto.** Con un simple abrazo, beso, llamada o palabra puedes expresar tu amor a la familia, para que se siga consolidando en el tiempo.

## INGRATITUD

Quienes la manifiestan pueden llegar a atribuirse los beneficios que obtienen, omitiendo lo que los demás contribuyeron para que pudiera lograrlo. Es común que ocurra en aquellos que tuvieron una crianza con exceso de mimos y no se les enseñó a apreciar lo que otros le ofrecen.

## TRUCOS QUE TE AYUDARÁN A MEJORAR TU VIDA



### AHORRA DINERO EN EL AIRE ACONDICIONADO

Si usas el aire acondicionado y el ventilador de techo al mismo tiempo, puedes hacer que la habitación se sienta tres grados más fría de lo que indica el aparato. ¿Por qué? Estarás refrescando el ambiente de arriba hacia abajo en lugar de concentrar la refrigeración. Además, el aire circulará mejor a medida que la corriente fría fluya. Lo único que

debes hacer es apuntar las rejillas de ventilación hacia el techo.



### AÑADE MÁS ESPACIO DE ALMACENAMIENTO

El espacio entre vigas en el techo del sótano o garaje puede servir para guardar objetos, según los editores de *Family Handyman*. Fija repisas se alambre en la parte inferior de varias vigas y coloca cajas de almacenamiento (o lo que

quieras resguardar) en el nuevo espacio.



### CEPÍLLATE EL CABELLO DESDE LAS PUNTAS

Empezar a acicalarte desde la raíz puede parecer más natural, pero así solo jalas el cabello enredado hacia los nudos que están en las puntas, lo que los hace aún más grandes. Comienza desde la parte inferior de tu melena y desplázate hacia la superior conforme vas desenredando las ataduras.

## PUEDES OPTAR POR ASARLOS



**EL QUESO.** Asar el queso a la parrilla realza su sabor y lo hace fácil de masticar. Para

que las marcas de la parrilla queden perfectas, sin que el queso se derrita y escurra, usa rebanadas gruesas de queso *halloumi* o *provolone* añejo. Rocía el queso con aceite de oliva, y ásalos a fuego medio por ambos lados hasta que se formen las marcas de la parrilla (cuatro minutos por cada lado si es queso *halloumi*, y un minuto por lado si es *provolone*). Sirve con pan, uvas y alguna conserva.



**UN PASTEL.** Asar un pastel hace que quede

tibio por dentro y caramelizado por fuera, y su dulzor se equilibra con el sabor ahumado. Corta un pastel de molde o un panqué en rebanadas de 2.5 centímetros de grosor. Unta mantequilla en ambos lados y asa a fuego medio unos dos minutos cada lado, hasta que se doren, dice la revista *Food & Wine*. Puedes agregarles fruta picada, helado o jarabe de chocolate.



**LOS CAMOTES (BATATAS)**

El chef y escritor Steven Raichlen usa una combinación de asado y ahumado para dejar los camotes (batatas) cremosos y dulces pero no demasiado. Unta los

**“NO ES QUE LAS PERSONAS FELICES SEAN AGRADECIDAS. SON LAS PERSONAS AGRADECIDAS LAS QUE SON FELICES”**

[www.tuyaeresfeliz.com](http://www.tuyaeresfeliz.com)

camotes con mantequilla y ponlos a asar a fuego medio hasta que la piel se dore y la pulpa esté tierna (entre 40 y 60 minutos). Luego quítalos del fuego, rebánalos a lo largo y remata con un poco de mantequilla y azúcar mascabado.



## MANTEQUILLA CASERA DE MIEL

**PARA UNTAR.** Con una batidora o espátula de hule, mezcla muy bien 8 cucharadas de mantequilla sin sal y 4 de miel. Sazona con sal y refrigera la mezcla. Sácala y, ya a temperatura ambiente, úntala en panecillos, pan tostado, *hot cakes* o lo que desees.

**COMO SALSA.** En una sartén grande con bordes altos, derrite, a fuego medio, 6 cucharadas de mantequilla sin sal y 4 de miel; mezcla bien. Sazona con sal y rocía sobre palomitas de maíz, papas fritas, tostadas, *waffles*, pollo frito, etcétera.

**SABORES QUE PUEDES AGREGAR A AMBAS PREPARACIONES.** Canela, nuez moscada o jengibre especias como romero o tomillo picado cáscaras cítricas; agua de rosas o agua de azahar, o con concentrados de vainilla y almendra.



## RECETA SENCILLA DE SOPA DE CALABAZA MOSCADA

Retira la cáscara y las semillas de una calabaza moscada o amarilla, grande. Córdala en trozos de 5 centímetros, agrégales un poco de aceite de oliva y hornea a 220 grados Celsius durante unos cuarenta minutos hasta que se suavicen; voltea para lograr un dorado uniforme. Pon la calabaza en una cacerola grande o en una olla de hierro y agrega caldo de vegetales o de pollo (con un litro bastará). Vierte un poco de agua ca-

liente o resérvala en la bandeja del horno y raspa cualquier trocito dorado; devuélvela a la cacerola junto con unas ramitas frescas de tomillo y salvia, para luego hervir a fuego bajo durante 10 minutos. Retira las especias, añade de 2 a 3 cucharadas de mantequilla y licua hasta obtener una mezcla tersa; hazlo en porciones pequeñas y diluye poco a poco con el caldo hasta alcanzar la textura deseada. Salpimenta; si gustas, puedes ponerle un toque

de canela en polvo o nuez moscada. Sirve con una guarnición; he aquí algunas ideas: una cucharada de yogur o crema ácida o sazonada con especias; nueces caramelizadas y crujientes, o salvia tostada y mantequilla quemada.

**CÓMO APRENDE NUESTRO CEREBRO**



10% LEYENDO

20% OYENDO

30% OBSERVANDO

50% ASISTIENDO

70% DEBATIENDO

80% PRACTICANDO

95% ENSEÑANDO

## POSIBLES APORTES OCULTOS DE LAS VACUNAS



Sarampión. Polio. Tuberculosis. Fiebre tifoidea. Gracias a las vacunas, estas afecciones han desaparecido casi por completo en los países industrializados. Pues ahora resulta que la inmunización con microbios vivos protege de padecimientos adicionales a los que pre-

tendían combatir. Por ejemplo, según un nuevo estudio, la vacuna antitifoidea al parecer también previene la influenza, infecciones micóticas y el tétanos. Además, se ha comprobado que los niños que reciben la sustancia contra el sarampión corren menos riesgo de morir de neumonía, diarrea y, desde luego, sarampión. De igual

manera cuando las naciones en vías de desarrollo implementan programas de vacunación contra la polio y la tuberculosis (con el bacilo Calmette-Guérin) la mortalidad por cualquier causa suele reducirse. Y es que, de acuerdo con la hipótesis de los expertos, el tratamiento con el patógeno debilitado permite fortalecer el sistema inmunitario en gene-

© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Phone: (562) 364-1250  
Email: [info@eccafs.org](mailto:info@eccafs.org)  
<http://www.eccafs.org>

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 consumo de excesivo de carne roja es dañina para la salud, pues se ha demostrado que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, entre otros padecimientos. Además, según la FAO, la producción de carne es una de las principales causas de los problemas ambientales del planeta.

## TORTITAS DE ZANAHORIA Y GARBANZO



Fuente: Cocina Vegetariana  
Reader's Digest.

### INGREDIENTES

- 350 g de zanahorias en tiras gruesas
- 1 diente de ajo picado
- 6 cucharadas de cilantro picado
- 400 g de garbanzos en lata
- 1½ cdtas. de comino en polvo
- 1½ cdtas. de cilantro en polvo
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de harina
- Sal al gusto
- Aceite para freír

### PREPARACIÓN

1. Enjuaga y escurre los garbanzos; ponlos en un procesador de alimentos con el ajo, el cilantro, la sal y las especias en polvo. Mezcla hasta formar una pasta. Incorpora las zanahorias, el huevo y la harina; revuelve un poco hasta que se incorporen bien, pero sin que la pasta quede muy tersa.
2. Calienta el aceite en una sartén y divide la mezcla en 8 tortitas. Fríelas 2 o 3 minutos de cada lado, hasta que se doren. Escúrrelas sobre una toalla de papel. Sírvelas en pan para hamburguesa, acompañadas de ensaladas.

**“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimenta-**

## RIESGOS Y BENEFICIOS DE LOS REFRESCOS DE DIETA



Hay evidencia de sobra: el refresco menoscaba la salud cardíaca, provoca que tengas kilos de más e incluso eleva el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. No obstante, la controversia en torno a la variante de dieta aún no se resuelve.

Según una recomendación emitida por la Asociación Cardíaca Estadounidense en el 2018, sustituir a las bebidas azucaradas por productos bajos en calorías endulzados artificialmente podría suponer una

“estrategia eficaz” de corto plazo para contribuir a la pérdida de peso en adultos.

Un experimento reciente ha afirmado que las bebidas de dieta podrían salvar vidas. Una encuesta entre 1,018 pacientes con cáncer de colon en etapa III reveló que quienes consumieron por lo menos 354 mililitros de una bebida baja en calorías a diario corrieron un riesgo 50% menor de experimentar la reaparición de cáncer o de morir en los 7.3 años siguientes, en comparación con sus contrapartes. Los investigadores también consataron que entre más refresco de

dieta bebían los participantes, mayor era la probabilidad de sobrevivir.

Por otro lado, durante un estudio reciente en más de 80,000 mujeres postmenopáusicas, las voluntarias que ingirieron 2 o más bebidas con endulzantes cardiopatías, artificiales a diario corrieron un riesgo 29% mayor de padecer cardiopatías, 31% mayor de sufrir un accidente cerebrovascular isquémico por coágulos, y 16% mayor de morir por otras causas, en comparación con aquellas habituadas a no beber refrescos de dieta o a hacerlo menos de una vez a la semana.