

Realizada por  
Clara Patricia Marín



Happy  
FATHER'S  
DAY

- "Cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre" (Gabriel García Márquez)
- "Para los hijos, los padres no han menester otro libro que la virtud puesta en las obras y es predicar a lo vivo". (Santa Teresa de Jesús)
- "El hombre puede poner en los negocios todo su espíritu, pero si quiere ser dichoso es preciso que todo su corazón esté en su hogar" (Samuel Smiles).
- "Buen padre es aquel que enseña a sus hijos cómo pensar, no lo que han de pensar". (Anónimo)
- "Ser padre es la única profesión en la que primero se otorga el título y luego se cursa la carrera" (Luis Alejandro Arango)
- "¿Acaso alguien da una piedra al hijo que le está pidiendo pan?" (Jesús de Nazareth)
- "¡Cuán grande riqueza es, aun entre los pobres, el ser hijo de buen padre!" (Juan Luis Vives)
- "Un buen padre vale por cien maestros" (Jean Jaques Rosseau)
- "Espera de tu hijo lo mismo que has hecho con tu padre" (Tales de Mileto)



## EL CAMINO PARA TU SALUD



### SABES EN QUÉ DEBE BASARSE LA DIETA MASCULINA

La dieta ideal para el hombre debe cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo, siempre ajustándose a sus gustos particulares y preferencias, para que resulte sencillo llevarla a cabo. Estas necesidades varían a lo largo de la vida, ya que dependiendo de los cambios morfológicos y físicos que tengan lugar en su organismo, se dará lugar a requerimientos totalmente diferentes a los de una mujer.

#### ENERGÍA REQUERIDA

En los hombres, las calorías ingeridas en su dieta diaria deberán ajustarse a lo requerido por el organismo, y al desarrollo de las actividades profesionales y deportivas que ejecute. El consumo de comidas fritas debe reducirse lo más que se pueda; y en cambio, se debe aumentar la ingesta de cereales nobles, frutas y verduras, incluyéndolas como parte fundamental de la dieta llevada a cabo.

#### PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS

Las proteínas deben aportar

por lo menos 12%-14% del total de las calorías consumidas en la dieta, un elemento de vital importancia para el efectivo desarrollo de la masa muscular; así que, surte tu nevera con carnes rojas y blancas, legumbres, huevos y lácteos. Los carbohidratos, por su parte, deben aportar del 50% al 55% del total de las calorías ingeridas en el día; la mejor y más sana manera de consumirlos, es en los alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, como papas y legumbres.

#### ALERTA A LAS GRASAS

Entre 30% y 33% es el total de calorías aportadas por la grasa que un hombre debe consumir diariamente. El consumo de grasas saturadas responsables de los problemas de peso, debe reducirse al mínimo, una manera de lograrlo es utilizar aceite de oliva en las comidas, pues este no cambia su composición química frente a las altas temperaturas; otra alternativa es consumir frutos secos, cuyos ácidos grasos beneficia el sistema nervioso y disminuyen el índice de colesterol

en la sangre. También es recomendable incluir pescados azules y leches enriquecidas con omega-3, para aprovechar sus propiedades cardio saludables.

#### VITAMINAS Y MINERALES

¡Vitales! Estas sustancias son esenciales para toda dieta saludable, por lo tanto, es recomendable consumir al menos una ración de derivados lácteos al día, ya que estos son una fuente importante de vitamina D, y del calcio necesario para el desarrollo óseo. Por su parte, las frutas y verduras son otra gran fuente de vitaminas, minerales y fibra, que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo, mientras que los alimentos ricos en vitamina E y selenio, son excelentes antioxidantes, fomentando el retraso en el proceso de envejecimiento, y la prevención de enfermedades degenerativas y crónicas, como el cáncer.

**No esperes a superar los 35 años, para comportarte responsablemente con el cuidado de tu salud. Toma conciencia y cambia tus hábitos alimentarios.**

Fuente: artículo de Génesis Adriana Delgado-Revista Arrocha



## MOUSSE DE PERA

### INGREDIENTES

- 1 pera
- 250 ml de leche descremada
- 2 cda. de harina
- 1 cda. de azúcar
- 1 clara de huevo
- Cáscara rallada de medio limón.

### PREPARACIÓN

- Disolver la harina en la leche y colocar la mezcla en una olla pequeña, junto con el azúcar
- Colocar sobre el fuego bajo y revolver constantemente con una cuchara de madera por 5 minutos. Retirar.
- Pelar la pera y rallar. Agregar a la preparación anterior, junto con la cáscara de limón. Mezclar bien.
- Batir la clara a punto de nieve e incorporarla a la mezcla con movimientos envolventes.
- Colocar el *mousse* en copas de vidrio, enfriar durante 4 horas y servir.

## EVITA QUE TU CASA TE PONGA DE MAL HUMOR



**NO HAY UNA SOLA PLANTA A LA VISTA, Y SI LA HAY SE MARCHITÓ.** Las hojas verdes y brillantes dan vida a tu hogar, literalmente. Las plantas purifican el aire interior— que puede estar hasta cinco veces más contaminado que el aire exterior—, informa la Agencia de protección Ambiental de Estados Unidos. Además, diversos estudios demuestran que colocar una planta en un lugar vacío puede disminuir el estrés.



**TUS ÚNICAS FUENTES DE LUZ ESTÁN EN EL TECHO.** Si tienes lámparas empotradas en los techos de las habitaciones (sobre todo en el de la cocina), es probable que no te des cuenta de que vives en la oscuridad. Las lámparas de este tipo no permiten que los focos alumbren con toda su luminosidad, de manera que las superficies verticales no reciben suficiente luz. La consecuencia es que se producen espacios oscuros y fríos, por no decir lúgubres. Ahora bien, las lámparas de trabajo (como las de mesa y las que se instalan debajo de gabinetes y alacenas) te ayudan a ver bien lo que estás haciendo y crean espacios más iluminados y agradables.



**TODOS TUS ACCESORIOS SON DE UN SOLO COLOR.** Al elegir cojines, tapetes y papel tapiz para una habitación de una casa, evita que todo parezca igual. Mezcla diferente colores y estampados para dar texturas y personalidad a ese cuarto. Si utilizas el mismo tono de color, tu decoración se verá plana, aburrida y carente de energía.



**LA ENTRADA DE TU CASA ESTÁ DISEÑADA PARA QUE TODOS DEJEN SUS COSAS ALLÍ.** Tener un perchero, un bote de basura, un paragüero o algún mueble en la entrada de la casa quizá te parezca útil, pero los principios del feng shui establecen que es esencial tener una entrada despejada. Debes poder abrir la puerta de par en par sin que te estorbe ningún objeto, y sin que la vista de un desorden te ponga de mal humor.



**TU COMEDOR ESTÁ PINTADO DE AZUL.** Ciertos tonos azules producen una sensación de frialdad

y no resultan acogedores. Diversos estudios han demostrado que este color incluso puede llegar a suprimir el apetito. Aunque esto último te parezca una ventaja si lo que quieres es bajar de peso (algunos nutriólogos sugieren a quienes hacen dieta comer en platos azules), no es lo mejor para las cenas familiares.



**TUS CORTINAS CUELGAN DEMASIADO ABAJO.** Pon el cortinero pegado al techo, no en la parte superior de marco de la ventana. Así la habitación parecerá más alta, y el cortinero no bloqueará ni un solo rayo de luz natural.



**EL PUNTO CENTRAL DE TU DORMITORIO ES LA TELE.** Ver un rato la pantalla luminosa del televisor antes de acostarte podría dificultarte conciliar el sueño. Además, un estudio reveló que las parejas que tienen televisión en la alcoba dedican a la intimidad la mitad del tiempo que las parejas sin tele, y eso no parece muy divertido.

## AVANCES DE LA MEDICINA



Un equipo de profesionales de Feinstein Institute for Medical Research en Manhasset, Nueva York, realizó recientemente una impresión en 3D de segmentos de la tráquea, usando células vivas para crear los anillos de cartílagos y reparar una tráquea dañada.

El proceso consistió en

hacer escáneres de tomografía computarizada y de imágenes de resonancia magnética a un paciente para pasarlos a un programa de diseño de 3D en la computadora. Este se programó en una impresora que utilizó dos tipos de materiales; una jeringa con células vivas ("biotinta") y un ácido poliláctico, para construir el esqueleto de la tráquea, capa por capa, que luego se rellenó con célu-

las. Después de creada la tráquea se colocó en un bio-reactor para que las células crecieran, se multiplicaran y se adhirieran al ácido poliláctico hasta la hora de trasplantarla.

Todd Goldstein, investigador del instituto, dijo que el modelo sugiere que la células pueden sobrevivir el proceso de impresión y que el resultado es prometedor.



Desarrollar una nueva forma de vacunación sin pinchazos ha sido el objetivo de los investigadores de Charité, de Berlín y del UPM, de Paris. Para ello utilizaron la piel a la que trataron con un abrasivo de cianoacrilato y luego

la frotaron con partículas de tamaño parecido al de los virus y las vacunas. Observando el resultado bajo el microscopio hallaron que el método abrasivo mejoraba la penetración de las partículas hacia las capas profundas de la piel, particularmente de los folículos capilares, activando

las células dendríticas que son claves en el sistema inmunológico de la piel. Annika Voigt, investigadora de Charité, declaró que "en este estudio demostramos cómo un método indoloro puede ayudar a que las vacunas atraviesen la piel."Y todo sin necesidad de agujas.



Un estudio realizado por el Canary Center de Stanford University, demostró que unas moléculas circulares (pequeños anillos del ADN) podrían detectar varios tipos de cáncer en su etapa temprana. Sanjiv Gambhir, director de radiología del Centro, inyectó esas moléculas en

una rata con tumores y le realizó pruebas de sangre para descubrir si producía una sustancia que la rata sin cáncer no puede fabricar. Esas moléculas penetran las células cancerosas y activan su capacidad para producir la proteína fosfatasa alcalina embrionaria; de esa forma esta se convier-

te en un marcador biológico.

Los investigadores esperan en el futuro que los pacientes puedan ingerir una pastilla con minicírculos y, mediante una prueba de sangre, se pueda diagnosticar el cáncer.

El estudio se publicó en *Proceedings of the National Academy of Sciences*.



### ¿SABÍAS QUE ...?

Las cajas de flores (flower boxes) que decoran el exterior de las ventanas en muchas casas antiguas, se usaban principalmente para sembrar especias fragantes como la menta, la albahaca y la lavanda, y contrarrestar así el mal olor que tenían las calles de aquella época, llenas de basura y de suciedad.



### TIP DE COCINA

Una taza de col blanca rallada— que al ser crujiente es buena cuando estamos a dieta— sólo tiene 33 calorías. ¡Y aunque la cocines retiene su valor nutritivo! Mézclala con zanahoria rallada, vinagre y semillas de sésamo, y tendrás una ensalada deliciosa y nutritiva.



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 DULCE Y NUTRITIVO CAMOTE



⇒Esta batata de sabor dulce contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectinas), además de minerales.

⇒Aunque el camote y la papa no son de la misma especie ambos son tubérculos.

⇒Diversos estudios, incluyendo uno realizado por el Centro Internacional de la Papa (CIP), destacan que el camote puede ayudar a la prevención del cáncer estomacal y de colón, en-

fermedades cardíacas, diabetes y hasta algunos padecimientos del hígado.

⇒Su gran cantidad de fibra soluble (que se fermenta y favorece la creación de flora bacteriana) acelera el tránsito intestinal, controla los niveles de glucosa, reduce el colesterol y produce una sensación de saciedad.

⇒Algunas formas de consumo son puré, como reemplazo de la papa y en postres.

⇒Su sabor dulce la hace perfecta pa-

ra la nutrición infantil con el beneficio de contar con un valor nutritivo superior al de la papa.

⇒Este tubérculo posee más vitamina A que la zanahoria. Es recomendada para reducir la deficiencia de esta vitamina en los niños y para aliviar problemas de la vista.

⇒En México y en países de Sur América es comúnmente utilizada como postre. En Puebla, el dulce insignia es una mezcla de camote, azúcar, mantequilla, canela, crema, pasas y ralladura de naranja. Fuente: a la mesa

## PAPEL PINTADO-TRUCOS Y CONSEJOS



• **SI NO DESPEGA EL PAPEL ANTI-GUO.** Si no hay manera de quitar el papel pintado viejo,

puedes utilizar un rodillo perforado para agujerearlo. Este tratamiento permite que el agua se filtre por debajo del empapelado, ayudando a despegarlo de la pared. Te será más fácil si además mezclas el agua con jabón lavavajillas o líquido desengrasador o incluso añadiendo un poco de cola para hacerlo más espeso.

• **SI EL PAPEL TIENE AMOLLAS.** Si estas colocando el papel pintado por primera vez, es posible que le salgan ampollas al secarse. Esto tiene un remedio muy sencillo: remoja el área de la ampolla con un poco de agua y pínchala con una jeringuilla llena de cola, introduciendo la cola en el interior. Después puedes aplanar la ampolla con un rodillo eliminando la cola sobrante con un simple trapo. Simple y práctico.

Fuente: BAUHAUS

## EVITA EL CAOS MATINAL



Los chicos no asimilan el tiempo igual que los adultos, por eso debes evitar tener problemas en las mañanas antes de que ellos salgan para la escuela y tú para el trabajo. Discutir con tus hijos para que se apuren hace que todos vayan con un alto nivel de estrés. Pregúntales cada noche si tienen algún proyecto especial al día siguiente, para que lo preparen. Además, créales el hábito de bañarse y de seleccionar la ropa que usarán al día siguiente; haz que dejen listas las mochilas y tu prepara las meriendas y los almuerzos. Las cosas se facilitan si están bien planificadas.