

**FELIZ PASCUA!!!**

ALELUIA! JESÚS RESUCITÓ!



**EDICIÓN No. 147**

© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES  
(ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



# EL CAMINO PARA TU SALUD

**Realizada por:  
Clara Patricia Marín Casas**

**Que la Luz de la esperanza ilumine tu corazón, que la Luz de la pasión acaricie tu Ser, y que la Luz de Cristo te bendiga en todo, momento**

## INACTIVIDAD Y RIESGO DE PADECER DEMENCIA



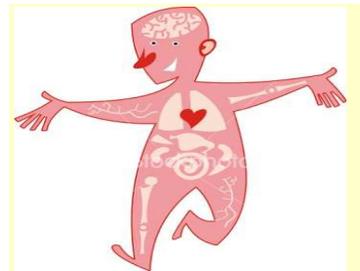
Una razón más para levantarse del sofá: según un estudio

canadiense de 1,646 adultos mayores, el riesgo de padecer Alzheimer es dos veces mayor entre las personas sedentarias que entre las que se ejercitan tres o más veces por semana. Es el mismo riesgo de presentar demencia que tienen los portadores del gen e4 de la apolipoproteína E. Desafortunadamente, la actividad física no parece producir el mismo efecto protector en los portadores de ese gen que en los no portadores; sin embargo, llevar un estilo de vida saludable y hacer ejercicio ayuda a retrasar la evolución de los síntomas.

## EL CUERPO GRITA LO QUE LA BOCA CALLA

“La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma”. Muchas veces, “el resfrío “chorrea” cuando el cuerpo no llora. El dolor de garganta “tapona” cuando no es posible comunicar las aflicciones. El estomago arde cuando las rabias no consiguen salir. La diabetes invade cuando la soledad duele. El cuerpo engorda cuando la insatisfacción aprieta. El dolor de cabeza deprime cuando las dudas aumentan. El corazón afloja cuando el sentido de la vida parece terminar. La alergia aparece cuando el perfeccionismo está intolerable. Las uñas se quie-

bran cuando las defensas están amenazadas. El pecho aprieta cuando el orgullo esclaviza. La presión sube cuando el miedo aprisiona. Las neurosis paralizan cuando el niño interior tiraniza. La fiebre calienta cuando las defensas explotan las fronteras de la inmunidad. Las rodillas duelen cuando tu orgullo no se doblega. El cáncer mata cuando no perdonas. ¿Y tus dolores callados? ¿Cómo hablan en tu cuerpo? La Enfermedad no es mala, te avisa que estás equivocando de camino. El Camino a la felicidad no es recto. Existen curvas llamadas EQUIVOCA-



CIONES, existen semáforos llamados AMIGOS, luces de precaución llamadas FAMILIA, y todo se logra si tienes: Una llanta de repuesto llamada DECISIÓN, un potente motor llamado AMOR, un buen seguro llamado FE, abundante combustible llamado PACIENCIA, pero sobre todo, ¡un experto conductor llamado DIOS!

Reflexión de Nelson Torres, Doctor en Psiquiatría (UCV) y experto en Psiconeuroinmunológica PNL

## CÁNCER DE MAMA Y FECUNDACIÓN IN VITRO



La posibilidad de que los procedimientos de fecundación *in vitro* resulten dañinos para las mujeres a largo plazo ha sido fuente de preocupación para los médicos desde hace mucho tiempo.

La duda surge porque durante estos tratamientos se aplican inyecciones de estradiol y progesterona, hormonas que en altas concentraciones se asocian con un mayor riesgo de padecer cáncer de mama. Sin embargo, un estudio

holandés de más de 19,000 mujeres que se sometieron a esta técnica dura los años 80 y principios de los 90 reveló que la incidencia de cáncer de mama no aumenta como consecuencia del tratamiento.



## YUCA A LA HUANCAINA

- ⇒ 1 taza de queso cottage
- ⇒ 3 yemas de huevo duras
- ⇒ 1 cucharadita de sal
- ⇒ 1 cucharadita de picante
- ⇒ 2 cucharadas de aceite de oliva

- ⇒ 1 cucharada de jugo de limón
- ⇒ 2 cucharadas de leche
- ⇒ ½ taza de cebollina picada
- ⇒ ½ taza de aceitunas negras en rebanadas
- ⇒ ½ taza de queso mozzarella rallado
- ⇒ Yuca (frita o hervida) cortada en tiras

### PREPARACIÓN

- ⇒ En la licuadora colocar el queso cottage, las yemas, la sal, el picante, el aceite de oliva, el jugo de limón y la leche. Licuar.
- ⇒ Esparcir esta mezcla por encima de la yuca hervida o frita. Decorar con aceitunas negras, cebollina y con queso mozzarella.

Fuente: Chef Annie Paz



## ¿ESTÁS A DIETA? AQUÍ UNOS CONSEJITOS

Cuando desea bajar de peso de manera adecuada, está terminantemente prohibido hacer pausas, trucos o trampas. La gran premisa de toda rutina nutricional se centra en seguir al pie de la letra las indicaciones que proporcione el nutricionista, pero también es necesario poner en práctica ciertos consejos para obtener los mejores resultados.

### CÓMO LOGRARLO

Para algunas personas, seguir todas las indicaciones que amerita una dieta resulta un dolor de cabeza; sin embargo, una cantidad de especialistas en el tema concuerda en que el solo hecho de cumplir con algunas recomendaciones puede marcar la diferencia.

⇒ **Hacer varias comidas al día.** Muchas personas no tienen presente que la mitad de la mañana y de la tarde son buenas horas para hacer una pequeña merienda. Esto no sig-

nifica que se tiene que servir grandes porciones de comida, tan sólo con consumir una pieza de fruta, un yogurt y otro alimento ligero, es suficiente.

⇒ **Medir las raciones:** No es necesario pensar exhaustivamente lo que se debe comer, pero sí es importante controlar la cantidad. Respetar las medidas significa no sobrepasarse de las medidas establecidas como indicó el nutricionista y, de esta manera, se están controlando las cantidades que se otorgan al cuerpo.

⇒ **Controlar el aceite:** A pesar de que es un producto beneficioso para el organismo, es muy calórico. Esto significa que si se sobrepasa la cantidad de su consumo, puede que reduzca la posibilidad de adelgazamiento. Un consejo es cocinar los alimentos sin este producto (optar por métodos al horno, plancha, vapor, etc.) y utilizarlo para aliñar solo comidas crudas; así se pueden obtener sus propiedades antioxidantes.

⇒ **Evitar episodios de hambre o ansiedad.** Una buena dieta siempre permite comer un poco de todos los grupos alimenticios, y cuando se tiene mucha hambre, se puede aumentar el consumo de verduras y hortalizas. Estos últimos tienen un alto contenido de fibras, lo que puede ayudar a aumentar la sensación de saciedad.

### COMPLEMENTO NECESARIO

Es sabido que ninguna dieta resulta 100% efectiva si la persona tiene un estilo de vida sedentario. La actividad física es crucial para potenciar la disminución de peso, por lo que entonces se recomienda realizar entre una o dos horas de ejercicio, diariamente. Por otra parte, cualquier actividad es válida para lograr este propósito; sin embargo, los que suelen conllevar a un efecto más rápido son los ejercicios cardiovasculares (caminar, trotar, spinning, saltar la cuerda, aeróbicos), ya que queman la grasa localizada con mayor rapidez.

Fuente: Mercedes de la Rosa

# ¡ADIÓS PREJUICIOS!



El concepto de discapacidad y la forma en que se expresa en el lenguaje hablado y escrito, ha sido desarrollado a través de las décadas, utilizando distintos términos, dependiendo de las políticas estatales, o bien del momento histórico vivido. Antes, al referirse a las personas con discapacidad, se utilizaban términos tales como: “minusválido”, “inválido”, “impedido”, “incapacitado”, “mongólico”, y toda una serie de palabras que han quedado desfasadas y son sinónimos de un trato desigual, en muchos casos, denigrante hacia las personas que tienen alguna condición especial.

## TÉRMINO ACERTADO

Con el pasar del tiempo y la inclusión social, cultural, educacional y laboral de las personas con discapacidad, y a través de muchas convenciones internacionales se ha llegado a la utilización hoy en día del término “persona con discapacidad”, como el más aceptado y respetuoso. Hay que tener presente que todo individuo con discapacidad es, ante todo, una persona con

sentimientos, necesidades y formas de expresión como el resto. Por lo tanto, la manera correcta de expresarse es: “persona con discapacidad”. Por otra parte, hay que tomar en cuenta que a pesar de que en el diccionario existen definiciones para las palabras lisiado, retardado, disminuido, etc., esto no quiere decir que sea correcto utilizarlas al momento de referirse a las personas con discapacidad; como tampoco es correcto que se utilicen, malos términos en una conferencia de prensa con la excusa de que existe una definición para ello en el diccionario.

## ¿QUÉ EVITAR?

Habrán de evitarse términos que indiquen una subvaloración de la persona con discapacidad, al igual que eufemismos potencialmente ofensivos, como por ejemplo los siguientes:

- Cieguito, mudito, sordito, ya que denotan que la persona ciega, muda o sorda, no es una persona completa.
- Mongolito, mongólico, en cambio, se debe hacer referencia a un niño, joven o a un adulto con síndrome de Down.
- Referirse a la persona como “víctima de”, “padece” o “sufrir” de parálisis cerebral, síndrome de Down u otro, que provoca sentimientos de lástima.
- “Niño normal”, salón de clases nor-

mal” o similares, que se antepusieron en el pasado al concepto de que las personas con discapacidad eran “anormales”, concepto cuestionable y desfasado.

- Términos prejuiciosos como “él es ciego, pero vive solo”, indicando que las personas ciegas no son capaces de vivir solas; lo correcto sería: él es ciego y vive solo.

## CON RESPETO

El lenguaje es utilizado para edificar o para denigrar a una persona. Hoy en día existen, campañas de concienciación en contra del maltrato a la mujer, y de antibullying entre otros, que tienen todos en común la fuerza de la palabra, para edificar y dejar de denigrar. Al tratar a personas con discapacidad, mediante el lenguaje se incluye o bien se margina. Por eso, hay que desechar todos aquellos términos desfasados y peyorativos que marginan a una parte importante de la población. Esto se logra mediante la inclusión en todos los ámbitos, y mediante el respeto, utilizando un lenguaje adecuado y correcto.

La clave está en ponerse en el lugar de la otra persona. Sólo de esta manera se podría reconocer si al hablar de sí mismo, lo haría de la forma en que lo haría del otro.

Fuente: Artículo de Jessica Atencio de Jaén

## APLASTA EL AJO Y LIBERA SUS BENEFICIOS



Los científicos del Servicio de Investigación Agrícola (ARS), ubicado en Madison, USA, estudiaron las propiedades del ajo según sus formas de cocción.

El estudio pretendió verificar si cocinar el ajo reduce sus efectos en la sangre, debido que muchas personas en todo el mundo saltean o cuecen al horno este alimento antes de consumirlo. También quería determinar el impacto del aplastamiento del ajo antes de cocinarlo, en su capacidad de disolver las plaquetas que pueden obstruir las arterias.

Según los descubrimientos de los genetistas de plantas del ARS, después de hervir, cocer al horno y cocinar al horno microondas los dientes de ajo aplastados y no aplastados, se evidenció que el ajo aplastado y ligeramente cocinado aporta casi todos los beneficios ofrecidos por el ajo crudo. La única excepción fue el cocerlo en microondas, lo que eliminó casi todos los efectos que el ajo diluye en la sangre.

Los investigadores dicen que, aunque el calor generalmente es responsable de disminuir las capacidades del ajo, el aplastamiento es el que libera los compuestos beneficiosos en primer lugar.

Los investigadores dicen que, aunque el calor generalmente es responsable de disminuir las capacidades del ajo, el aplastamiento es el que libera los compuestos beneficiosos en primer lugar.

## SALUMI NO ES LO MISMO QUE SALAMI

Muchos amantes de la gastronomía



confunden los términos de salumi y salami. El

primero se usa para identificar a la familia italiana de carnes curadas, incluyendo prosciutto, mortadela y jamones. Estas se conservan utilizando métodos como la sal, el humo de la leña o la grasa, y equivalen a lo que en Francia se conoce como *charcuterie*. Por su parte, el salami es un *insaccato* o salchicha, que se prepara con varios tipos de carne molida, a la que se le añaden hierbas.

## OMELETTE DE SALMÓN AHUMADO

### INGREDIENTES

- ⇒ 1 paquete de salmón ahumado en rebanadas
- ⇒ 12 huevos
- ⇒ 2 cucharadas de mantequilla
- ⇒ ¼ taza crema para batir
- ⇒ 4 cucharadas de alcaparras
- ⇒ 4 cucharadas de cebolla roja picada
- ⇒ 4 cucharadas de queso crema
- ⇒ Sal y pimienta
- ⇒ Eneldo o perejil
- ⇒ Bagel chips

### PREPARACIÓN

- ⇒ Batir los huevos y la crema, sazonar con sal y pimienta
- ⇒ Derretir ½ cucharada de mantequilla en un sartén de teflón
- ⇒ Agregar ¾ taza de huevos batidos
- ⇒ Cocer los huevos a fuego lento permitiendo que el huevo crudo recorra hacia los bordes hasta formar un conjunto.



⇒ Colocar un ¼ de salmón en mitad del omelette con una cucharada de cebolla y una cucharadita de las alcaparras. Plegar sobre la otra mitad y, con cuidado, girar en un plato de servir.

⇒ Decorar con perejil o eneldo. Servir con "bagel chips"

Chef Annie Paz