

EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 165

por Clara Patricia Marín Casas



TEN UNA NUTRICIÓN BALANCEADA

Comer sanamente y realizar con regularidad ejercicio físico, no tiene que ser aburrido si usas tu creatividad. Atrévete a cocinar platillos con toques exóticos, para variar el típico sabor de los vegetales, y practica el deporte que más te guste.

1. **MANTENTE EN FORMA.** Comer bien repercute en tu estado mental y físico. La organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que una dieta saludable, ayuda a proteger al cuerpo de la “malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y

el cáncer”. Haz ejercicio regularmente, por lo menos tres veces a la semana, para complementar una dieta equilibrada.

2. **COCINA FIT.** Lo mejor de los platillos saludables es que, por lo general, no requieren que dediques mucho tiempo a su preparación. La OMS aconseja que incluyas vegetales en todas tus comidas y que meriendes con frutos secos para adquirir nutrientes esenciales y tener sensación de saciedad. Agrega a tus ensaladas mariscos, pollo o semillas de chía, para variar su típico sabor. Disfruta de los aromas, texturas y sabores que te ofrecen las frutas secas, y no olvides tomar suficiente agua durante el día.

3. **STOP LA GRASA** Si modificas tu forma de cocinar, verás cambios positivos en tu salud. La OMS recomienda “separar la parte grasa de la carne; utilizar aceites vegetales (de origen no animal); cocer los alimentos o cocinarlos al vapor o al horno, en lugar de freírlos”. Cuando

vayas a hacer las compras, evita llevar alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans. Otro consejo es reducir el consumo de sal. “Se podrían evitar 1.7 millones de muertes cada año, si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios”, señalan los indicadores de la OMS.

4. **FAST FOOD** Opciones saludables sobran. La tendencia a ser fitness ha llevado a muchas personas a preocuparse más por su dieta diaria. Gracias a esta corriente, la comida rápida ya no es sinónimo de alimentos llenos de grasas y calorías. Cuando no quieras cocinar en casa elige inteligentemente lo que vayas a consumir. Visita restaurantes que te ofrezcan platos con ensaladas, jugos verdes, y donde cocinen a la plancha o al vapor.

Fuente: Dubraska Marín

DESODORIZA TU CALZADO



El mal olor que proviene de tus zapatos puede

ser algo molesto y hacerte quedar mal si alguna persona lo percibe. En la actualidad, hay muchas soluciones para combatirlo, y una de ellas es la sal, así que sacude muy bien tus zapatos, retira las plantillas y

limpia el interior de la suela con una toallas húmeda, luego cubre toda la suela con la sal, eso hará que absorba toda la humedad y neutralice los olores



EL GATEO-DE LAS PRIMERAS MANIFESTACIONES DE INDEPENDENCIA



A medida de que el bebé crece, va adquiriendo cierta independencia. Una de las primeras manifestaciones es el gateo. Ya el bebé no se verá en la necesidad de permanecer cargado, sino que adquiere la libertad de desplazarse a donde él quiera, teniendo control de su cuerpo. Esta etapa es de suma importancia para el desarrollo y aprendizaje del bebé, ya que le ayuda a fortalecer y desarrollar los músculos de sus brazos, piernas, cuello y espalda, además de sus sentidos.

TODO A SU TIEMPO

¿Cuándo debe gatear? Muchas madres se harán esa pregunta y, si bien es cierto que la mayoría de los bebés aprenden a gatear entre los 6 y 10 meses, cada pequeño tiene su ritmo. Lo importante es que suceda cuando el niño tenga la capacidad de permanecer sentado, colocando sus manos adelante, esta posición es la que te va a indicar que está totalmente preparado para comenzar a dar sus pasos.

VENTAJAS

- Desarrolla el patrón cruzado, función que le permite mover el brazo derecho y el pie izquierdo; y viceversa.

- Activa la emisión de señales del oído al cerebro.
- Desarrolla la visión, permitiéndole enfocar objetos con los dos ojos.
- Estimula la tactilidad de la palma de la mano
- Motiva su desarrollo neurológico, determinando el espacio que lo rodea.
- Desarrolla la coordinación cerebral de ojo-mano.

EVITA ACCIDENTES

¿Ya tu bebé comenzó a gatear por toda la casa? Ahora tienes que estar más pendiente de él. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones, para protegerlo de cualquier accidente:

- ◆ Instala barandas en escaleras y ventanas.
- ◆ Coloca protectores en todos los enchufes.
- ◆ Mantén fuera del alcance los productos de limpieza.
- ◆ Incorpora cierres de seguridad en cajones y estantes.
- ◆ Conserva lejos de los niños objetos pequeños y bolsas.

ESTIMULACIÓN

¿Tu bebé está perezoso y no quiere gatear? Descubre estos juegos y ejercicios para ayudarlo:

- **AGARRA EL JUGUETE:** Coloca un juguete de su interés a una distancia

que le permita desplazarse un poco sin ayuda; anímalo a adoptar una posición de gateo, para que pueda ir en busca de él.

- **TOALLA:** Otra opción es colocar al bebé boca abajo, y enrollar una manta alrededor de su tronco, de manera que quede sujetado. Levanta al bebé por ambos lados de la tela, de esta forma lograrás que haga fuerza para tratar de apoyar las manos en el piso.
- **BARRIGA ARRIBA:** De las cosas que más le cuesta al bebé es levantar el abdomen del piso. Para ayudarlo a experimentar la posición de gateo, siéntate con las piernas estiradas, coloca la niño de manera transversal sobre tus muslos, de forma que su barriga esté apoyada sobre ti, mientras que sus rodillas queden en el suelo. Realiza suaves movimientos de los muslos hacia arriba y abajo.
- **SALTO DE OBSTÁCULO:** Este juego es uno de los más entretenidos; además, ayuda al bebé a perfeccionar la psicomotricidad y el equilibrio, así como le enseña a orientarse en el espacio. Con el apoyo de cojines, realiza en el piso un pequeño circuito, utiliza juguetes de su preferencia para llamar su



“NO SON MUCHAS LAS PERSONAS QUE MIRAN CON SUS PROPIOS OJOS Y PIENSAN CON SU PROPIO CEREBRO”

SABES CÓMO ORGANIZAR UNA PIJAMADA



Las pijamadas son reuniones que resultan divertidas para los niños; representan toda una aventura, ya que pueden dormir fuera de la casa con sus amigos. A los padres les resulta un desafío, ya que deben innovar a fin de garantizar la diversión de sus hijos y sus invitados, logrando que se convierta en un recuerdo agradable en sus memorias. Es una alternativa de entretenimiento segura, ya que se puede mantener a los niños bajo supervisión, mientras disfrutan de un momento divertido. Son muchos los detalles a los que debes atender, por eso te proporcionamos una guía, para que no se te escape nada la próxima vez que organices una pijamada en casa.

ESPACIO Y DECORACIÓN

Dependiendo de la cantidad de los niños invitados, deberás considerar en qué lugar dormirán: el cuarto del anfitrión o la sala de tu casa. Para mayor comodidad, puedes disponer de colchones en un área espaciosa, sin olvidar proporcionarles a cada uno su respectiva manta y almohada. Otra opción son las bolsas de dormir. Recuerda desocupar el lugar y hacer la respectiva limpieza, para que el ambiente sea más agradable.

AL AIRE LIBRE

Si cuentas con un jardín amplio, tienes la alternativa de realizar una acampada,

preparando una carpa grande o varias pequeñas, y así tus invitados se sentirán como todos unos exploradores. Si optas por esta iniciativa, recuerda la importancia de la iluminación, debes proporcionarles lámparas y linternas a fin de que puedan disfrutar con tranquilidad.

TEMÁTICA

Si deseas crear una atmósfera más original, puedes decorar con alguna temática. Si la pijamada es para niñas, coloca detalles de princesas, guirnaldas, letreros o globos. Si, por el contrario, estás organizando una reunión de niños, los superhéroes siempre serán una alternativa infalible.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

Dependiendo de las edades de los invitados, diseña un plan de actividades que les asegure una noche de diversión inolvidable. Desde maratones de películas, hasta estaciones de manualidades; las opciones son tan amplias, que deberás adaptarlas al gusto de los niños. Pregúntale a tu hijo qué es lo que más les gusta a sus amiguitos. Para los niños, los juegos de mesa son más apropiados, ya que les proporcionarán una sana diversión, sin mayores riesgos. Puedes organizar una estación con varios juegos, para que ellos decidan. En el caso de las niñas, el maquillaje y el esmalte de uñas son opciones que les encantarán; pueden simular un mini spa. En esta época de comunicaciones 2.0, organizar una cabina de

fotografías es una idea genial, se llevarán bonitos recuerdos de la noche y se divertirán.

HORA DE COMER

⇒ En este punto debes considerar que los niños quieren divertirse, pero también les dará hambre. Es una noche fuera de la cotidianidad, opta por comida que les guste, como pizza, hamburguesas o emparedados. Aunque no es lo más saludable, recuerda que no es algo que harán con frecuencia. No te olvides de las golosinas, helado o pastel para el postre.

⇒ También puedes convertir la comida en un juego, haciendo que entre todos elaboren sus platos en la cocina, siempre bajo tu supervisión. Disponer de una barra de ingredientes para que preparen hamburguesas a su gusto, sería una opción divertida. Hornear *cupcakes* y decorarlos con crema, se convertiría en una experiencia inolvidable para las niñas; también pueden optar por galletas, y personalizarlas a su gusto.

Fuente: Bárbara Guerra



LOS HIJOS SON COMO BARCOS: DEBEN SALIR Y VIVIR SUS PROPIAS TEMPESTADES PERO NO OLVIDES QUE LOS PADRES SON COMO PUERTOS, A DONDE PODRÁN SIEMPRE REGRESAR PARA RECARGAR ENERGÍAS Y SEGUIR ADELANTE

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Las vitaminas y minerales son esenciales para el metabolismo celular, el crecimiento y el funcionamiento del organismo.

Los micronutrientes, entre ellos el yodo, la vitamina A y el hierro, ayudan al cuerpo a producir enzimas, hormonas y otras sustancias necesarias para el crecimiento y el desarrollo. Estos se requieren en pocas cantidades, pero si hace falta, las consecuencias son severas, indica la Organización Mundial de la salud (OMS).

Idealmente, estos nutrientes se deben obtener a través de los alimentos, siguiendo una dieta balanceada. Cuando la dieta no aporta los nutrientes necesarios o si la persona no los absorbe bien, debido a una condición médica, puede tener alguna deficiencia que conlleve problemas de salud. Según la OMS, los desórdenes nutricionales son particularmente serios en los niños, porque afectan su crecimiento y desarrollo, y los predispone a infecciones y enfermedades crónicas.

De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA), los suplementos alimenticios incluyen vitaminas, minerales y otras sustancias menos conocidas, como hierbas, productos botánicos, aminoácidos, enzimas y extractos animales, que se venden en forma de tabletas, cápsulas y compri-

midos. Algunos pueden ayudar a garantizar un consumo adecuado de nutrientes; otros, a reducir el riesgo de contraer enfermedades. Sin embargo, indica la FDA, a diferencia de los medicamentos, “el objetivo de los suplementos no es tratar, diagnosticar, prevenir ni curar enfermedades”, y estos no deberían reemplazar la variedad de alimentos que son importantes en una dieta saludable. Por lo tanto, los suplementos no deben hacer afirmaciones como “reduce el dolor de la artritis” ni “sirve para el tratamiento de las enfermedades cardíacas”, que corresponden solo a los medicamentos.

Las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales que deben consumir las personas varían dependiendo de su edad, sexo, condición de salud y estilo de vida (si es vegetariano o un atleta de alto rendimiento, por ejemplo). Actualmente, la oferta de suplementos y complementos alimenticios es amplísima. Se recomienda que sea un médico o especialista en nutrición quien oriente a las personas sobre qué tipo de producto les conviene tomar, en caso de ser necesario. Los suplementos, tomados en exceso o en combinación con otros fármacos, pueden ser contraproducentes.

Vitamina A: Retinol retinaldehído, ácido retinoico. Necesaria para la vista, el crecimiento, el sistema inmune y mantenimiento celular. Antioxidante.

Vitamina B1: Tiamina. Esencial para el funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso.

Vitamina B2: Riboflavina. Trabaja con otras vitaminas del complejo B. Importante para el crecimiento y la producción de glóbulos rojos.

Vitamina B3: Niacina. Importante para el funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios.

Vitamina B6: Piridoxina, piridoxal, piridoxamina. Necesaria para el funcionamiento de azúcares, las grasas y las proteínas en el cuerpo.

Vitamina B7: Biotina. Importante para las enzimas del cuerpo.

Vitamina B12: Cobalamina. Para el funcionamiento y desarrollo del cerebro, nervios, y células sanguíneas.

Vitamina C: Ácido ascórbico. Se le atribuyen muchos beneficios. Importante para el sistema inmune.

Vitamina D: Calciferol. Ayuda a absorber el calcio, importante para el sistema nervioso, muscular e inmune.

Vitamina E.: Tocoferol, tocotrienol. Es antioxidante.

Vitamina K1: Filoquinona. Ayuda a coagular la sangre y construir huesos y tejidos sanos.

