



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 124

Realizada por: Clara Patricia Marín C.



LEY DE MURPHY PARA LAS MADRES

⇒ Si estás vestida de negro, ellos tendrán la nariz mocosa
⇒ Si estás vestida de blanco, ellos tendrán las manos sucias de lodo.
⇒ Si les cambias el pañal, inmediatamente se harán en el recién puesto.

⇒ Si trapeas el piso, ellos regarán algo.
⇒ Si te pones medias, inmediatamente pisarás lo que hayan regado.
⇒ Si está perfecto, ellos querrán arreglarlo.
⇒ Si lo dices, ellos lo re-

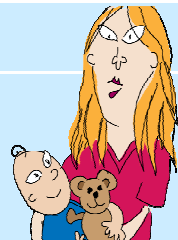
petirán.

⇒ Si es importante, ellos lo olvidarán.

⇒ Si estás cansada, ellos no lo estarán.

⇒ Si los amas verás la belleza en todo esto.

Fuente: Raising Arrows. net



REGALOS CREATIVOS PARA MAMÁ

“Ninguna lengua es capaz de expresar la fuerza, la belleza y la heroicidad de una madre” *Anónimo*

“El amor de mamá no piensa en cosas imposibles” *G. Murillo*

“Una madre es capaz de dar todo sin recibir nada. De querer con todo su corazón sin esperar nada a cambio. De invertir todo en un proyecto sin medir la rentabilidad que le aporte su inversión. Una madre sigue teniendo confianza en sus hijos cuando todos los demás la han perdido. Gracias por ser mi madre” *Anónimo*



Escríbele una carta sobre un recuerdo

especial. A tu madre le encantará recibir una nota a mano, NO un correo electrónico, sobre un momento que haya sido especial, ya sea para ti o para los dos. Encuentra un papel bonito en alguna papelería cercana.



Descarga las canciones favoritas de cuando tu madre era joven y quémalas en un CD. O mejor aun, encuentra canciones que inspiren y que tengan significado para tu relación con ella. En el CD puedes mandar a imprimir una etiqueta con diseño que contenga una fotografía, algo significativo para ustedes o puedes dibujar con

un plumón de tinta indeleble un pequeño mensaje.



Dale un ramillete de frutas. Las madres están comiendo de manera más saludable y están en forma, en vez de mandarle flores, manda un ramillete de frutas a su trabajo o a la casa. ¡Es realmente sorprendente y definitivamente delicioso!



Si le encanta el chocolate, **¿Por qué no darle una gran galleta?** ¿A quien no le gustan las galletas? Las pastelerías locales pueden hacer una galleta grande para tu madre con un mensaje especial. O si quieres hacerlo aun más especial, tú y tus hijos pueden hacer una galleta grande y decorarla para ella.



A todas las mujeres les gusta sentirse consentidas y les gusta sentir que las atienden. **Busca un buen spa o un hotel donde puedan darle a tu mamá un servicio completo** de desayuno, masaje, tratamiento facial, etc. Si tienes dinero, inclusive puedes darle un pase doble para que la acompañe su mejor amiga, a las mujeres les encanta compartir momentos con sus amigas.



Otra de las cosas que le puede gustar a una mujer son las flores y la serenata, si cantas hazlo tu mismo y lleva a tus amigos, si no, lleva un grupo contratado. No olvides el detalle de las flores, eso es lo que dará el toque, será la cereza del pastel del asunto.



CONSUME ALIMENTOS SEGUROS

Al año se enferman millones de personas, muchas de las

cuales fallecen por ingerir alimentos insalubres. Sólo las enfermedades diarreicas son la causa de muerte de alrededor de 1.8 millón de niños cada año, y la mayoría de los casos son atribuible a aguas o alimentos contaminados, según registros de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los alimentos mal manipulados causan severos daños, que van desde enfermedades gastrointestinales hasta enfermedades malignas. Es por ello, que la OMS, en conjunto con sus es-

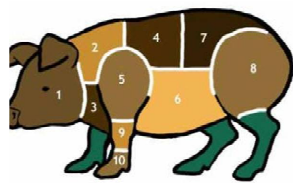
tados miembros, promueven los beneficios de la inocuidad de los alimentos, de las dietas saludables y de la actividad física.

Mantener la limpieza, separar los alimentos crudos de los cocinados, cocinar bien todos los alimentos, mantener los alimentos a la temperatura adecuada y utilizar agua e ingredientes inocuos son las cinco claves para procurar un buen estado.

Precisamente la inocuidad de los alimentos ha sido el tema de este año para el Día Mundial de la Salud (7 de abril); con su lema: Alimentos seguros del plato a la mesa, haz tu parte.

Datos:

- * Los alimentos insalubres pueden transmitir más de 200 enfermedades.
- * El mal manejo de los alimentos es un problema mundial.
- * La prevención de las enfermedades empieza en el lugar de producción.
- * Los alimentos pueden contaminarse con productos químicos peligrosos.
- * Todos podemos (y debemos) contribuir a la inocuidad de los alimentos: agricultores, productores, comerciantes, profesionales de la salud, consumidores.



¿Sabes exactamente qué parte del cerdo

corresponde a cada corte.

1. **CABEZA:** de ella se aprovecha todo: morro, ojos, orejas, lengua. Es deliciosa asada o como complemento de guisos.
2. **AGUJA:** de esta parte se sacan chuletas ideales para servir asadas o fritas.

3. **PAPADA:** desde la parte superior del pescuezo y delante de la paleta. Tiene poca carne.

4. **CHULETAS:** se obtienen de la riñonada, la aguja y el pescuezo. Para asar o freír.

5. **PALETA:** la extremidad delantera. Su carne es jugosa y tierna y se utiliza en asados.

6. **PANCETA:** es la falda del cerdo con piel y ternillas.

7. **LOMO:** se extrae de la zona de la riñonada. Adecuado para asar, freír o hacer a la parrilla.

8. **JAMÓN:** es el muslo del cerdo. Se deshuesa y filetea o se vende entero. Es perfecto para asar o cocerlo.

9. **CODILLO:** está entre el jamón y las manos. Se vende con hueso y se cocina en guisos.

10. **MANOS:** siguen al codillo, se consumen cocidas o guisadas.



EL SINGONIO (PLANTA CABEZA DE FLECHA)

Es una planta de interior, trepadora exótica, de hojas en blanco y verde o

plata y verde. Florece cuando ya tiene muchos años, con flores verdes con una espata roja. La planta joven tiene hojas lanceoladas y de una "pieza", la más vieja las tiene divididas o lobuladas.

CUIDADOS

⇒ **Agua.** Riégalo durante todo el año con moderación mejor con agua blanda a temperatura ambiente.

⇒ **Humedad:** Alta. Pulverízalo a menudo y humedece sus hojas para quitarles bien el polvo pasando a continuación un paño suave.

⇒ **Luz:** pon las variedades con hojas de

color en un sitio luminoso, y las de hojas verdes, en un sitio entre claro y sombrío, sin sol directo y caliente todo el año.

⇒ **Temperatura:** No debe bajar nunca de los 18°C

⇒ **Abonado:** Hay que hacerlo cada semana desde marzo hasta agosto.

Fuente: Ángel Ocaña-Revista *encasa*

**CERO ESTRÉS**

Para evitar la confusión, la discusión y el

estrés durante un viaje, prepara los cambios de ropa que tu hija necesitará. Los puedes separar para cada día que estarás afuera. De esa manera ella puede escoger el que prefiera, pero tú

sabes que cada uno estará perfectamente combinado. Como es de suponer, te sugiero que lleves algunas piezas extras para resolver en caso de que tenga algún percance.

CHULETAS CON MOSTAZA Y PAPAS AL ROMERO

INGREDIENTES

- ⇒ 4 chuletas de cerdo
- ⇒ 300 g de champiñones
- ⇒ 1 cda de mantequilla
- ⇒ 4 cdas de aceite de oliva
- ⇒ 1 pimentón verde
- ⇒ 1 pimentón amarillo
- ⇒ ½ taza de maíz dulce
- ⇒ 2 dientes de ajo
- ⇒ 4 cdas de mostaza
- ⇒ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un tazón, salpimentar las chuletas de cerdo al gusto. Picar los ajos y añadir al tazón (*bowl*).

- Untar cada chuleta con mostaza y dejar marinar por dos horas.
- Escurrir los pimentones y guardar el líquido.
- Limpiar los pimentones y cortar en tiras. Rebanar los champiñones. En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva sofreír las tiras de pimentones y los champiñones. Añadir el líquido de las chuletas y el punto de sal. Reservar.
- En una sartén poner una cucharada de mantequilla y dos cucharadas de aceite de oliva y freír allí las chuletas por unos minutos, dándoles una vuelta.
- Servir las chuletas y por encima la

mezcla de los pimentones. A un lado, el maíz dulce escurrido y las papas al romero.

**Papas al romero**

- ½ taza de aceite de girasol
- 2 papas grandes
- 2 ramitas o ½ cda de romero
- 1 diente de ajo

- Pelar las papas y cortar en rebanadas. Pasar a una sartén con aceite.
- Freír las papas y añadir las ramitas o la ½ cucharadita de romero y el diente de ajo picado. Revolver hasta que las papas estén suaves.



LA UCHUVA-LA SUPER FRUTA

- ♦ Se reconoce esta baya esférica pequeña por sus tonos naranjas y dorado.
- ♦ Su nombre científico es "Physalis peruviana" y tiene más de 50 variedades.
- ♦ El mayor exportador es Colombia
- ♦ Puede ser consumida cruda, en almíbar y en mermeladas.
- ♦ Es una excelente fuente de vitamina A y C. Posee además algunas propiedades del complejo de vitamina B.
- ♦ La uchuva es aconsejable para niños por sus propiedades para eliminar parásitos intestinales.

- ♦ Ayuda a la purificación de la sangre así como a la eliminación de la albúmina de los riñones.
- ♦ La uchuva es perfecta para nivelar la hemoglobina, especialmente para las mujeres después del período menstrual, ya que es una fruta rica en hierro.
- ♦ Es valiosa para incluirla en los jugos naturales energéticos y en infusiones.
- ♦ Es un calcificador y se recomienda para añadir en el menú para personas con diabetes de todo tipo.
- ♦ Otro de sus beneficios para la salud, destaca la potencia como antiinfla-

matorio, hecho validado por recientes estudios científicos (Universidad Nacional de Colombia).

- ♦ Se ha usado como desintoxicante e incluso en algunos tratamientos contra el cáncer, hepatitis, paludismo, dermatitis y cataratas, así como para controlar las cifras elevadas de colesterol o coadyuvante del tratamiento de problemas de próstata.
- ♦ Destaca también su elevado contenido en fósforo, magnesio y pectina, por lo cual la uchuva es muy apreciada para hacer postres.
- ♦ Por su sabor amargo se utiliza en la preparación de salsas, refrescos, sopas y ensaladas.



DALE A TU HOGAR UN AIRE NUEVO CON OBJETOS COTIDIANOS Y PIEZAS RECUPERADAS



1.UN TABLÓN RECORDATORIO: ¿Quieres acordarte (o que se acuerden) de fechas importantes, pagos ineludibles o asignación de tareas? Recupera un marco de un cuadro, colócale una lámina de corcho o arpillera y atornilla una pinza debajo del nombre de cada miembro de la familia.

2.ARMARIOS PERSONALIZADOS: Cuelga, dobla o expón ...tu eliges cómo quieres tener la ropa de tu armario, pero eso sí, siempre ordenada, En lugar del clásico modelo de madera con puertas, opta por estructuras metálicas que dejan a la vista parte de tu vestuario. Personalízalo colgando objetos muy tuyos.

3.PIEZAS ÚNICAS COMO NUEVAS: Dale un aire fresco a tus muebles o esa pieza descabalada de tu vajilla, decorándolos con cintas de *washi tape* resistentes e irresistibles, a partes iguales.

MANERAS DE REVERTIR SU COMPORTAMIENTO VIOLENTO



Hasta cierta medida, la agresividad en los infantes es normal. Y es que en los primeros años de vida, los niños son muy susceptibles a reaccionar físicamente debido a que no poseen la capacidad de controlar sus impulsos, desean hacerse cada día más independientes, su necesidad de darse a entender es cada vez mayor y sus habilidades lingüísticas están pleno desarrollo. Sin embargo, esto no tiene por que traducirse en que se acepte su conducta y no se corrijan, por el contrario, el deber como padres es mostrarles que eso está mal.

¿Cómo Corregirlos?

- **MANTEN LA CALMA:** Por más que te moleste su forma de actuar, no le grites, no le pegues, ni lo insultes. Si lo haces, no sólo estarás actuando igual que él, sino que además, lograrás enojarlo aun más.
- **ACTÚA INMEDIATAMENTE:** No esperes a que golpee a su hermano por tercera vez, ni le hagas 10 advertencias antes de tomar acción.

- **EXPLÍCALE POR QUÉ LO QUE HACE ESTÁ MAL.** Si te patea, apártalo, explícale que la violencia física es inaceptable, y dale un *tiempo fuera* para que se calme y medite sobre sus actos.

- **ENSÉÑALO A OFRECER DISCULPAS:** Llévelo a disculparse con la persona a quien atacó. Si al principio le cuesta o no suena sincero, no lo presiones demasiado, poco a poco irá aprendiendo.

- **RECOMPENSA SU BUEN COMPORTAMIENTO.** Procura pescarlo teniendo un gesto amables con otra persona, y elógielo. Si lo deseas, también puedes ofrecerle un pequeño premio, como un *sticker* o una golosina.

- **SE CONSTANTE:** Responde a cada episodio con la misma intensidad que lo hiciste a última vez. Si sólo lo corriges una de tres, entenderá que algunas veces correrá con la suerte de salirse con la suya, y nunca cambiará.

- **CONTROLA LO QUE VE.** No permitas que vea tus discusiones de

pareja, limita su tiempo frente al televisor y el uso de videojuegos, y estudia que tanta violencia contienen sus programas y juegos favoritos.

Padres Atentos

Si con el pasar del tiempo este cuadro se mantiene o empeora, la causa puede estar en el ambiente en el que se desarrolla el niño; porque tal y como explica la teoría del aprendizaje social, las conductas agresivas pueden aprenderse por imitación u observación.

* Muéstrale alternativas. Anímalo a responder de otra manera ante sus impulsos, a expresar sus emociones a través de las palabras y no de la violencia. Hasta que aprenda controlar sus emociones, puedes darle la opción de desahogarse, pateando un balón o pegándole a una almohada.

* Inscribelo en actividades. Las prácticas extracurriculares le permitirán mantener la mente ocupada, y drenar toda energía acumulada. Los deportes son una excelente opción, mientras que las artes marciales, le aportarán mucho control.

Fuente: Artículo de Laura Muñoz Camona-ARROCHA