



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 121

Realizado por: Clara Patricia Marín C.



“El amor no es un aprendizaje sino un crecimiento.”

El amor no se puede aprender, no se puede cultivar. El amor cultivado no será amor. No será una rosa auténtica, será una flor de plástico. Cuando aprendes algo, significa que proviene de fuera; no procede de un crecimiento interior. Y para que el amor sea auténtico y real debe ser fruto de tu crecimiento interior.

El amor no es un aprendizaje sino un crecimiento. Lo que necesitas no es aprender los caminos del amor sino desaprender los caminos del desamor. Hay que eliminar los estorbos, hay que destruir los obstáculos; entonces el amor será tu ser natural y espontáneo. Una vez que se hayan eliminado los obstáculos, que se hayan apartado las rocas del camino, comenzará a fluir. Ya está ahí; oculto detrás de muchas rocas, pero el manantial del amor ya está ahí. Es tu propio ser.” OSHO

PAY DE BANANOS CON CREMA DE CHOCOLATE BLANCO

Ingredientes

- ⇒ 2 tazas de harina
- ⇒ 100 g de mantequilla
- ⇒ 1 cucharadita de sal
- ⇒ 1 huevo
- ⇒ ½ taza de azúcar glas
- ⇒ 1 cucharada de extracto de vainilla
- ⇒ 2 tazas de crema para batir
- ⇒ 1 taza de chocolate blanco y picado
- ⇒ 3 bananos

1. Coloca la harina en una mesa, abre un espacio al centro y revuelve con las yemas de los dedos la man-

tequilla, la sal, el huevo y el azúcar glas con la vainilla hasta que la mezcla quede totalmente uniforme.

2. Ve incorporando la harina que tienes a los lados gradualmente sin amasar demasiado. Refrigera la pasta durante 30 minutos antes de usarla.

3. Extiende la pasta y forra con ella un molde para pay. Hornéala a 180°C hasta que se dore, permite que se enfríe.

4. Bate la crema para formar

picos
suaves.

5. Funde el chocolate y déjalo llegar a temperatura ambiente. Envuélvelo con la mitas de la crema batida y después con el resto de la misma.

6. Vacía la preparación en el molde alternando con las rebanadas de banano. Refrigera el pay hasta el momento de llevar a la mesa.

Fuente: Cocina Fácil



El consumo de ensaladas es beneficioso para la salud. Aquí tienes tres buenas razones para disfrutarlas solas o acompañadas:

1. Hidratan el cuerpo. Las ensaladas son diuréticas y depurativas debido al potasio y el agua que contienen, por lo que te

TRES RAZONES PARA COMER MÁS ENSALADA

mantienen hidratado. Esto favorece a las personas hipertensas o con retención de líquido.

2. Regulan la función intestinal. Gracias su alto contenido de fibra, las ensaladas son un laxante natural. La fibra, además, reduce el colesterol y controla los niveles de azúcar en la sangre. Esto es be-

neficio para las personas que padecen diabetes.

3. Combaten las enfermedades degenerativas y coronarias. Los antioxidantes presentes en lo vegetales bloquean la acción de los radicales libres, unas sustancias químicas que producen la oxidación celular y aceleran el envejecimiento del cuerpo.

CONSEJOS PARA MANEJAR MÁS EFICIENTEMENTE TU DINERO ESTE 2015

El principio de un año ofrece la oportunidad de adoptar nuevas costumbres para manejar con mas eficiencia el dinero. He aquí una lista de sugerencias para empezar a sacar más provecho de tus recursos:



1. Esfuérzate en pensar este año es positivo. Desecha las ideas negativas y mantén alejadas a las personas que te restan energía y son fuente de negatividad. El optimismo sano y realista es la principal herramienta a la hora de iniciar una tarea, actividad o reto. Rodearte de pensamientos positivos te ayudará a afrontar con mayor seguridad los problemas y dificultades.



2. Ten presente los objetivos tuyos y de tu familia en 2015. Ya sea en una lista, con recortes o dibujos es importante recordar cada uno de estos propósitos diariamente, así como tachar los logrados. De esta forma el cerebro reconoce cada victoria y pondrá sus esfuerzos en conseguir más.



3. Haz un presupuesto, consensuado en familia, que contemple los meses divididos en trimestres y asigne a un miembro de su familia su seguimiento y control. Esto significa que deberás reunir facturas de compras y gastos y entregarlas a esta persona, y ella verificará que se está gastando lo que se presupuestó.



4. Tus gastos mensuales divídelos en dos. Los prioritarios y los no. Dentro de los prioritarios incluye aquellos para la subsistencia: alimentación, servicios básicos como luz, agua, educación, etc.



5. Revisa tus patrones de gasto. Verás que tendemos a comprar cosas innecesarias cuando estamos ansiosos y tensos. Espera 48 horas antes de y si aun sigues pensando que debes comprar algo, pues entonces es necesario. De otra forma, sería un simple capricho.



6. Tus instrumentos de pago usuales son dinero en efectivo o préstamos o créditos. Antes de pensar en gastar ten siempre presente que si usas efectivo no te endeudas, pero reduce tu disponibilidad de liquidez. Si utilizas la tarjeta de crédito y después sólo pagas el mínimo, ya empezaste a endeudarte. Piensa si lo que quieres comprar es urgente o necesario y cómo lo pagarás.



7. Define lo que tú llamas vivir o divertirse. Vivir de presutado no es bueno y divertirse a un alto costo tampoco. Disfruta sin perder el control y sin sacrificar

cosas prioritarias.



8. Si el año pasado sentiste que estuviste deprimido, triste o ansioso, es bueno que busques ayuda, pues podría ocurrir lo mismo en 2015, si no has descubierto los motivos de tales sentimientos. Invierte en una visita a una terapeuta o conversa con gente positiva que te ayude a superarlo.



9. Revisa la situación de tus compromisos financieros. Pide tu reporte de crédito y revisalo con detenimiento. Clasifica tus compromisos según el plazo o según los montos. Analízalos en función del impacto que podrían tener en tu vida si no lo pagas y proponte no tener nuevas deudas sin antes pagar las anteriores.



10. Por último, empieza a crear tu fondo para enfrentar emergencias. Abre dos cuenta de ahorro; la de Navidad y la de emergencias, y si es posible que sean por descuento directo, y usa la de emergencias solo para eso.

Fuente: Artículo de José S. Canto (Suplemento ELLAS)

NO HABLES. ATÚA
NO DIGAS. MUÉVETE
NO PROMETAS. CUMPLE

SEIS ALIMENTOS QUE REDUCEN TU APETITO

De acuerdo con muchos dietistas, hay seis alimentos claves que reducen el apetito y nos mantienen saciados durante más tiempo.

Esto es muy importante en el estilo de vida de hoy, cuando hallamos a cada paso tentaciones de comida con alto contenido de grasas y azúcares "escondidos". Varios estudios han identificado en esos alimentos unos componentes químicos que sirven de estímulo para que ciertas hormonas sean liberadas en el estómago y nos hagan sentir "llenos", y para que los neurotransmisores lleven al cerebro el mensaje de "tenemos menos apetito".



1. MANZANAS: ¡Es una fruta ideal! Tanto su fibra como el ácido ursólico que se encuentra en la cáscara, según estudios de la Universidad de Iowa pueden ayudar a aumentar y fortalecer la masa muscular, además de eliminar grasa. ¿Resultados probados? Quienes añadieron a su alimentación 3 manzanas pequeñas, perdieron 1 kilo (2 libras) más en 19 días, que quienes hicieron dieta pero las incluyeron en su plan.



2. HUEVOS: Los huevos son ricos en proteínas y ayudan a controlar el apetito durante 24 horas. Está comprobado que calman la *ghrelin*, la llamada "hormona del hambre", que aumenta el deseo de comer. La *ghrelin* es producida por células del estómago y del páncreas, y

es una de las hormonas principales para estimular el hambre, llegando a causar obesidad. En un estudio europeo se descubrió que las personas que desayunaban huevos consumían 450 calorías menos en el resto del día. Si vigilamos el colesterol, podemos comer un huevo completo y la clara de otro todos los días.



3. FRIJOLES Y LEGUMBRES: Por su alto contenido de fibra, los frijoles, garbanzos, guisantes, lentejas, nos hacen sentir llenos y sin apetito, mientras mantienen el índice glicémico bajo. Un estudio del *Journal of Human Nutrition and Dietetics* demostró que un 31% de las personas que comieron 150 gramos (5 onzas) de frijoles o legumbres a diario se mantuvieron con menos apetito que quienes no los consumieron. Y quienes tenían sobrepeso y siguieron una dieta rica en frijoles perdieron 4.5 kilos (10 libras) en 16 semanas, y les bajó el colesterol.



4. YOGUR GRIEGO: Está muy de moda y lo encontramos en los supermercados. Y un largo estudio entre 9.000 adultos en Europa demostró que un 20% de quienes comían diariamente una porción

llamada yogur griego (que es bajo en grasas y sin azúcar) evitaban la obesidad a lo largo de los años, y un 30% ganaban menos peso que aquellos, de la misma edad y estilo de vida, que no consumían el yogur. ¡Además, de evitar ganar peso en la zona del estómago! El yogur estilo griego tiene el doble de las proteínas (¡24 gramos!) de los otros yogures, menos grasa y menos azúcares añadidos.



5. MANGO: Un nuevo estudio del *British Journal of Nutrition* comprobó que los ingredientes bioactivos del mango, incluyendo el antioxidante y antiinflamatorio mangiferina, ayudan a reducir la grasa corporal y a controlar mejor los niveles de azúcar en la sangre. Muchos pacientes del estudio ni subieron de peso y sentían menos apetito que quienes no comieron mangos. Una taza de rebanadas de esta fruta tiene 100 calorías y 3 gramos de fibra.



6. NUECES: Son ricas en calorías, porque 30 gramos (1 onza) tienen 150 calorías, pero aceleran el metabolismo del cuerpo y nos mantienen llenos más tiempo. Los pistachos, las almendras y el mani son especialmente beneficios para eliminar la grasa del centro del cuerpo y del estómago, y vivir saludablemente más años, lo que demostró un estudio de la Universidad de Purdue.

5 MANERAS DE LOGRAR SER ACTIVOS COMO FAMILIA

Establecer un ejemplo saludable para tus hijos es importante si quieres que crezcan fuertes y entusiasmados acerca de un buen estado físico. Es por eso que estamos compartiendo cinco maneras sencillas pero agradables para ponerse en forma en familia.



1. Implementa caminatas o paseos en bicicleta después de cenar.

¿Los miembros de tu familia se paran de la mesa tan pronto termina la cena para sentarse frente a una computadora, tablet, iPhone o televisor? El tiempo de inactividad es importante, pero antes de que todo el mundo se vaya directamente hacia su aparato preferido reúnelos para dar un paseo o montar en bicicleta. No tiene por qué ser largo, pero estar afuera juntos durante 30 minutos cada noche (o por lo menos tres noches a la semana) va a crear una rutina que es saludable para todos. Además, a largo plazo, el tiempo que compartan juntos, sin tecnología de por medio, fomentará y fortalecerá el vínculo familiar.



2. Toma ventaja de los espacios al aire libre

Comienza por explorar los parques a los cuales puedan ir caminando, y luego busca más parques y espacios verdes que estén a una distancia que deban ir en bicicleta o conduciendo, y haz excursiones para ver lo que estas áreas tienen para ofrecer. Los fines de semana, dirígete hacia las rutas de senderismo más cercanos - abrigate, lleva un termo de té o chocolate caliente, y empieza a moverte.



3. Tomen un nuevo deporte o actividad en familia

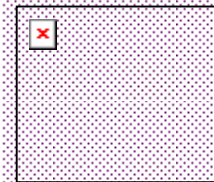
Como familia, hablen de lo que cada uno le gustaría hacer o aprender como grupo. A lo mejor es unirse a una liga de fútbol mixto; tal vez es el baloncesto o el voleibol. El punto es encontrar algo en el que todo el mundo tenga interés en comprometerse una vez a la semana como una forma divertida de añadir mejor condición física en sus vidas. Si los deportes de equipo no tienen un nivel alto en la lista de todos, piensen en cosas que puedan aprender juntos, como las artes marciales o incluso la escalada en roca, y regístrense para las clases.



4. Inicia una noche deportiva familiar

Comienza con tu familia inmediata, y luego involu-

cra a primos, tíos y abuelos que vivan lo suficientemente cerca para reunirse una noche a la semana para jugar un deporte - ya sea el mismo cada vez, o algo diferente, dependiendo de lo que los miembros de la familia tengan deseos de hacer. No importa que deporte realicen, lo importante es que están haciendo de la actividad física una prioridad.



Crea una competencia sana para saber quién es el que se "mueve" más

A los niños les encanta la competencia, de modo que haz un juego de "ponerse en movimiento". Crea un sistema de puntos basado en cosas como salir a caminar en lugar de ver la televisión, hacer saltos durante los comerciales, caminar a la tienda en lugar de conducir, y caminar por las escaleras para decirle a un hermano que es hora de la cena en lugar de gritar. Al final de cada mes, ve quién tiene más puntos y reparte un premio (saludable). Toda la familia puede participar, y si lo deseas, puedes incluso colocarle a cada quien un podómetro para hacer un seguimiento por mes de los pasos; y así, obtener más puntos.



El balbuceo es un juego con el que los bebés preparan las cuerdas vocales para hablar en el futuro.

