



EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2016 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EDICIÓN No. 132 Realizada por: **Clara Patricia Marín C.**



PROPÓSITOS DE TUS HIJOS PARA EL NUEVO AÑO

Durante las festividades navideñas es tradicional que los niños le escriban su carta a San Nicolás o Papá Noel, pero hay otra tradición que los padres deberíamos impulsar, y es la de escribir una carta de propósitos para el nuevo año.

Los padres deben apoyar y ayudar a los niños para que lleven a cabo la mayoría de las promesas que escribirán. Sin embargo, los niños deben plantear sus propias metas. Esta labor les enseñará a conocerse, a valorarse y a superar las dificultades. Es importante que cumplir estos propósitos, se vea más como un juego que una obligación.

Si todos en la familia se van a involucrar para ayudar a cumplir los propósitos, también es importante que sean alcanzables. Un buen ejemplo de propósitos no reales es "No comeré más dulces. Nunca más me portaré

mal". Si las metas no se pueden cumplir, los niños desarrollarán un sentimiento de frustración y miedo ante las responsabilidades futuras.

SEGÚN LA EDAD

La idea es fijar objetivos que los niños puedan cumplir. Los padres tienen que ver cuáles son las habilidades de sus hijos, y así determinar qué propósitos incluir en la lista. Por ejemplo: hay niños que son muy ordenados, y otros que no; entonces, no vale la pena que un propósito para un niño amante del orden sea arreglar su cuarto. Algunos ejemplos de propósitos según la edad serían:

Hasta los 3 años:

- ⇒ Lavarse las manos antes de comer.
- ⇒ Compartir los juguetes.
- ⇒ No usar más los pañales.
- ⇒ Eliminar el chupete.

⇒ Comenzar a dormir en la cama.

De 4 a 6 años

- ⇒ Recoger y organizar los juguetes.
- ⇒ Lavarse los dientes tras las comidas.
- ⇒ Comer solos.
- ⇒ Vestirse sin ayuda.
- ⇒ Adaptarse al ambiente del colegio.

De 7 a 9 años

- ⇒ Hacer los deberes escolares.
- ⇒ Ayudar en las tareas de la casa.
- ⇒ Practicar algún deporte.
- ⇒ Aprender un nuevo idioma.

Lo más importante, no es tanto en conseguir o no los propósitos, sino en trabajar para lograrlo, en hacerlo presente, y en valorar el esfuerzo por conseguirlos.

Artículo de Eliezer Benavides



TU FAMILIA DEBE SER UNA DE TUS PRINCIPALES METAS EN EL 2016

Vale la pena aprovechar el principio de un nuevo año para retomar con fuerza la fraternidad con los seres queridos y mantener esto con el tiempo. El apoyo constante es uno de los mayores refuerzos al vínculo en las relaciones personales. Lo ideal es que los tu-

os sepan que cuentan contigo, porque esto atribuye una conexión espiritual. Aunque las personas no se percaten de esto, en algunas oportunidades la convivencia termina por encerrarlas en sus ocupaciones, responsabilidades, e incluso las lleva a darle más importancia al ocio y descanso, que a la posibilidad de ayudar al otro

en un momento dado.

Tu presencia debería trascender más allá de lo físico. En definitiva, cuidar los detalles que enaltecen los lazos con los seres queridos, es una meta ideal para plantearse al recibir el año nuevo, procurando hacer un esfuerzo diario por promover un ambiente de armonía.

CULTIVA LA UNIÓN FAMILIAR



Haz que la convivencia familiar vaya más allá de un retrato; muestra tu disposición al apoyo cotidiano y conviértete en un baluarte de la sana convivencia.

COMPARTIR: Valora el tiempo, disfrutando de la compañía del otro. Establece momentos claves en el día y actualízate sobre la noticias importantes; puedes hacerlo a la hora del almuerzo o la cena. Ajusta tu agenda laboral para que puedas estar presente en los acontecimientos importantes y celebraciones familiares.

COMPRENDER: Los desacuerdos son parte de las relaciones, la clave está en no exacerbar la importancia de esas discusiones. Aprende a escuchar atentamente y mirando a los ojos, para que así, en lugar de imponerte, logres entender las necesidades del otro.

FIJAR LÍMITES: Es necesario establecer parámetros claros. Estas fronteras se traducen en el respeto y en reconocer al otro, con sus intereses y visiones.

Extracto de artículo de Tibisay Ascención Pino

COMPRESA CON JENGIBRE PARA ALIVIAR EL DOLOR



La próxima vez que utilices el jengibre, omite la parte en que te lo comes. Las personas con osteoartritis que colocaron compresas calientes de este tubérculo a la mitad de su espalda durante 30 minutos al día, vieron que su dolor y

fatiga se redujeron a la mitad después de una semana, según un nuevo estudio. "Usarlo de manera tópica parece calentar y relajar el sistema músculo-esquelético, lo que permite una mayor movilidad", informa la autora del estudio, Tesa Therkleson, investigadora en Edith Cowan University en Australia. Esto probablemente fun-

cione también para tirones musculares y dolor en las articulaciones.

Prueba con la compresa usada en el estudio. Mezcla 2 cucharaditas de jengibre en polvo con 1 taza de agua caliente. Moja una toalla con el líquido y exprime para eliminar el exceso de agua antes de aplicar.

ASADOS MÁS SALUDABLES MARINANDO CON CERVEZA



La Universidad de Oporto, en Portugal, realizó un experimento en el que descubrió que si la carne para asar se marinaba

antes con cerveza, esta puede bloquear las moléculas llamadas hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), las cuales se pueden producir durante la cocción a altas temperaturas como a la parrilla, y se han asociado con el aumento de agentes cancerígenos. Los investigadores mojaron la carne con

tres tipos de cerveza: sin alcohol, negra y de baja fermentación. Los resultados revelaron que la que tuvo mejor efecto fue la cerveza negra que reducía las HAP en un 53%. Esto se debe a que esta bebida tiene radicales libres que bloquean la creación de dichas moléculas.

A COMER SOPA DE HUESO



¿Recuerdas el caldo de hueso que hacía tu abuela? Pues bien, esta sopa antiinflamatoria está llena de glicosaminoglicanos y colágeno, los cuales ayudan a reparar las articulaciones y aliviar el daño en el tracto gastrointestinal, dice Catherine Shanahan, médico y consultora ali-

menticia para los Lakers de Los Ángeles.

Aquí, su receta simple en olla de cocción lenta para que la pruebes.

Ingredientes

- ◆ 2 pequeños esqueletos o carcasas de pollo (la carne sobrante o los huesos del pollo rostizado).
- ◆ 1 taza de zanahorias
- ◆ 1 taza de apio
- ◆ 1 taza de cebollas pica-

das

- ◆ 8 tazas de agua (suficiente para cubrir).

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una olla de cocción lenta y cocina a fuego bajo de 6 a 8 horas. Cuela los sólidos, sazona para dar sabor, y bebe el caldo o úsalo como base para sopas.



LOS TACONES – ALIADOS O ENEMIGOS

En muchos casos, el tacón puede ser un aliado, ya que estiliza la silueta y da forma a las pantorrillas.

A las chicas de piernas rellenitas, las favorece porque les ayuda a resaltar y además les da un toque de sensualidad. Son muchas las cualidades que tiene este tipo de zapato y los beneficios que ofrece, sólo se debe saber utilizar en la justa medida.

La culpa no siempre es del tacón, también es imprescindible que la suela ayude a llevar más fácilmente el peso del cuerpo y juegue con la altura. Para que no se sienta tanto dolor o molestias al caminar, ten presente que los tacones gruesos permiten un mayor margen de maniobra que los de aguja; cuando seas una experta, animate con los segundos. Otro punto importante al caminar es la suela. Aunque en muchas temporadas no suelen estar de moda, la plataforma hace más resistible la andanza, pero si eres de las que aman la suela fina, entonces utiliza plantillas de silicona, así el dolor será menos intenso.

¿CÓMO USARLOS?

⇒ Camina con pequeños pasos.

Los tacones hacen que la zancada sea más corta, así que se debe avanzar lento y con pasos cortos.

⇒ Objetivo, tacón-punta. Esta forma de caminar hace más llevadero andar con tacones, ya que el equilibrio lo da el talón. Ten paciencia si no estás acostumbrada a llevarlos, recuerda que la práctica hace al maestro.

⇒ Ten en cuenta la altura. Analiza

cuánto vas a caminar, bailar, el tiempo a estar de pie, y el terreno que vas a pisar. Con estas preguntas, podrás comprar unos zapatos adecuados a tus necesidades.

⇒ Mejora tu postura. Confianza y caminar erguida, son puntos importantes al usarlos; si no se corrige la postura, los resultados no serán los ideales. De hecho, se podría obtener un efecto contrario al esperado.

⇒ Compra el número exacto. No hay nada más molesto que unos zapatos de tacón que queden muy holgados, porque se pierde el equilibrio, y estéticamente no lucen nada bien. Camina con ellos hasta que te sientas cómoda.

⇒ Toma descansos. Si vas a caminar, procura detenerte siempre tras hacer ciertos recorridos, porque si los utilizas indiscriminadamente te puede causar agobio, rozaduras e incluso dejarte marcas en la piel.

TALLA CORRECTA

Al momento de comprarte unos tacones nuevos debes asegurarte de que realmente te queden bien. Tómate tu tiempo para probártelos y una vez que tengas un par que te guste, camina un poco por la tienda. Si hay algún problema, tus pies te lo dirán rápidamente. Recuerda que lo importante es que se ajusten correctamente, el pie no sobresalga y no se vea como que sobra una parte del zapato, porque esto no sólo le quita elegancia y estética, sino que hace que el caminar sea más difícil.

SEGÚN TU FIGURA

* Las plataformas son apropiadas

para mujeres de baja estatura. Si son anchas, benefician estéticamente las piernas gruesas.

* Los tacones gruesos logran disimular las piernas anchas, y los de aguja estilizan y afina los tobillos.

* Si los zapatos tienen puntas redondeadas, son perfectas para pies anchos. Los de punta fina favorecen a las más delgadas, y añaden tamaño a los pies pequeños.

¡PRACTICA!

En tu casa, oficina o un paseo corto, practica siempre. Atrévete a salir con tacones; y así, cuando surja algún acontecimiento importante, no temerás usarlos. Sin embargo, aunque te conviertas en toda una experta, recuerda llevar siempre en el bolso unos zapatos cómodos, porque no puedes predecir que sucederá. La mejor elección son las bailarinas plegables; muchas vienen con estuche, son pequeñas, manejables y pueden sacarte de un aprieto.

Por último, si las sandalias no son tu opción preferida, evita llevar las que tengan pocas tiras; lo que debe estar sujeto es el empeine, esto te ayudará a caminar con más confianza.

Artículo de Vanessa Hernández



PON ATENCIÓN A LAS ETIQUETAS

Lee con cuidado las etiquetas de los productos con que alimentas a tus hijos.

Entre menos componentes aparezcan, mejor. Trata de evitar aquellos que incluyan más de 10, porque la mayoría serán aditivos que no contribuyen a su nutrición.



TARTA DE CHOCOLATE-BAYA

INGREDIENTES

Para la Corteza

- ¾ taza de harina de trigo entero
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 3 cdas. de azúcar
- ¼ cda. de polvo para hornear
- ¼ taza de aceite de coco o mantequilla derretida sin sal.

Para el Relleno

- 1½ tazas de yogur estilo griego con 2% de grasa,

colado

- 1 cda de extracto de vainilla
- 2 claras de huevos grandes
- ¼ + 1 cda de azúcar
- 170g de frambuesas (alrededor de una taza)
- 170g de zarzamoras (alrededor de 1¼ tazas)

PREPARACIÓN

- Calienta el horno a 180°C
- Prepara la corteza: mezcla la harina, el cacao, el azúcar, el polvo de hornear y ¼ de cucharadita de sal en un tazón mediano. Vierte la mantequilla y bate hasta que la mezcla se pueda desme-

nuzar. Agrega 1 cucharada de agua helada y forma una masa. Si es necesario añade más agua. Cubre un molde para tarta o pie de 23 centímetros con aceite en aerosol. Presiona la masa dentro del molde en una capa uniforme. Hornea hasta que esté seca y cocida, alrededor de 15 minutos. Deja enfriar.

- Prepara el relleno: mezcla el yogur y la vainilla en un tazón grande y deja aparte. Combina las claras de huevo y ¼ taza de azúcar en un tazón refractario grande colocado sobre el molde con agua hirviendo. Revuelve hasta que se disuelva el azúcar y la mezcla alcance los 70°C, de 2 a 3 minutos. Retira del fuego y bate con la batidora eléctrica a alta velocidad hasta que la mezcla se duplique en tamaño y forme picos rígidos, alrededor de 6 minutos. Incorpora en la mezcla de yogur. Esparce en el molde de tarta y enfría hasta que el mousse de yogur espese alrededor de 2 horas. Mezcla las bayas con la cucharada restante de azúcar y 1 cucharada de agua, y enfría mientras está lista la tarta. Cúbrela con bayas justo antes de servir.

Receta de Khalil Hymore-Revista PREVENTION

AL COMER CONTROLA TUS PORCIONES



PAN, CEREALES, PASTA Y ARROZ

6 a 11 porciones al día.
1 porción equivale a: 1 rebanada de pan, ½ taza de pasta o cereal cocido, 28 g. de cereal listo para comer ½ panecillo, 3 a 4 galletas tipo crackers pequeñas.



VEGETALES

3 a 5 porciones al día. 1 porción equivale a: ¾ taza de caldo de zumo de verduras, ½ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, ½ taza de legumbres y guisantes cocidos.



FRUTAS

2 a 4 porciones al día. 1 porción equivale a: una unidad de tamaño mediano, 1 tajada de melón, ½ taza de fresas, ½ taza de zumo, ¾ taza de fruta.



LECHE, YOGUR O QUESOS

2 a 3 porciones al día. 1 porción equivale a: 1 taza de leche o yogur, 60g de queso blando o 50g de queso.



CARNE, AVES, PESCADO, HUEVOS,

ALUBIAS SECAS Y NUECES

2 a 3 porciones al día. 1 porción equivale a: 70g de carne a la plancha, aves o pescado (un total diario de 150 a 200g), un huevo, ½ taza de legumbres cocidas, 30g de frutos secos.



DULCES Y GRASAS

Consumir sólo ocasionalmente

Ahora bien, la cantidad o número de porciones de cada alimento que una persona debe consumir depende de varios factores: el peso, la edad, el sexo y la actividad física.