



# EL CAMINO PARA TU SALUD

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

**EDICIÓN No. 135**

**Realizada por: Clara Patricia Marín C.**

## DISFRUTA SIN ENSUCIARTE CON 10 DELICIAS PEGAJOSAS



**1. PALETA DE HIELO: ATRAPA LAS GOTAS.** Ensarta el palo de la paleta en el centro de un capicillo para *cupcake*. Una vez que tope con la base de la paleta, el papel atraparà los escurrimientos antes de que mojen tus dedos. Este truco es útil sobre todo con los niños.



**2. SÁNDWICH DE MERMELADA Y CREMA DE CACAHUETE (MANI): ENCAPSULA LA MERMELADA.** Para evitar que ésta se desparrame sobre tus dedos, unta primero una capa de crema de cacahuete sobre el pan, añade una capa más alrededor de las orillas (para formar una barrera cuadrada) y vierte la mermelada dentro.



**3. SANDÍA: CORTA DE OTRO MODO LA REBANADA.** Una pieza triangular de sandía siempre deja las mejillas sucias. Mejor pon la rebanada en un plato y corta las esquinas de la cáscara; luego toma la rebanada por la base de la cáscara y cómelas sin ensuciarte.



**4. CUPCAKE: HAZ UN SÁNDWICH.** ¿La nariz te queda embarrada de dulce cremosos todo el tiempo? Parte en dos la base del *cupcake* y pon la mitad inferior encima de la cobertura para hacer un "sándwich". El betún o crema quedará en medio.



**5. HAMBURGUESA: VOLTÉALA.** La mitad superior del pan suele ser el doble de gruesa que la inferior, de modo que los ingredientes reposarán sobre la base más firme si volteas la hamburguesa para co-

merla. Como la lechuga quedará abajo, evitará los escurrimientos.



**6. GALLETAS OREO: UTILIZA UN TENEDOR.** ¿Te gusta remojar las galletas en leche fría? Prueba esto: inserta las púas de un tenedor en el relleno de la galleta; luego, sumerge ésta en un vaso con leche. Come la galleta remojada usando un tenedor, y así no te ensuciarás.



**7. ALITAS DE POLLO BUFFALO: DESHUESA LAS PIEZAS.** Retira el cartílago del lado ancho del ala, gira el hueso pequeño y arráncalo con un jalón firme. Haz lo mismo con el hueso grande, y entonces come la carne de un bocado.



**8. TACOS: ENVUÉLVELO EN HOJAS DE LECHUGA.** El relleno no se desparramará si envuelves los tacos en hojas grandes de lechuga. Así los harás más nutritivos y evitarás escurrimientos y salpicaduras.



**9. ELOTE. CÓMELOS DE IZQUIERDA A DERECHA.** Unta la mantequilla sólo en algunas hileras de granos y come la mazorca horizontalmente. Si la comes en espiral, la mantequilla y los granos acabarán en tus mejillas mientras giras el elote.



**10. FRITURAS CON CHILE EN POLVO. USA PALILLOS CHINOS.** Para no ensuciar tus libros o el teclado de la computadora, usa palillos chinos cuando comas frituras o palomitas con chile en polvo.

Quizá te parezca una extravagancia, pero incluso hay una página en FB dedicada a este arte. ([facebook.com/Eating-Cheetos-with-Chopsticks](https://www.facebook.com/Eating-Cheetos-with-Chopsticks)).

Fuente: Kelsey Kloss -Selecciones



Ante infecciones respiratorias, como el catarro, los médicos no cuentan con recursos precisos para diferenciar una infección bacteriana de una viral, por lo que a muchos pacientes se les receta antibiótico innecesariamente. Pero un estudio efectuado en el Centro Médico de la Universidad de Duke y publicado en *Science Translational Medicine*, sugiere que la situación podrá cambiar en un futuro con un análisis de sangre. El test distingue las enfermedades infecciosas de las no infecciosas e identifica con un 87% de precisión si la infección es por virus de la gripa, rinovirus o estreptococo.

La diferenciación de las infecciones en función de su origen no sólo reducirá el uso innecesario de antibióticos, sino que permitirá desarrollar tratamientos más precisos para las infecciones bacterianas. El próximo objetivo será lograr que el test ofrezca resultados en una hora, para poder utilizarse en las consultas médicas.

## EL SECRETO DE LOS TAHUMARAS...SEMILLAS DE CHÍA



“Prueba esto”, dijo una mujer tarahumara (pueblo nativo de México)

una vez a un explorador exhausto que se derrumbó al pie de una montaña. El explorador dio unos pocos tragos, asombrado, sintió una nueva energía corriendo por sus venas. Se puso de pie y escaló la montaña como un sherpa con sobredosis de cafeína. “Los tarahumaras, contaría después el explorador, también custodian la receta de un alimento energético especial que los deja en forma, poderosos e imparables: Unos pocos bocados tienen el suficiente contenido nutricional para permitirles correr todo el día sin descansar...”

Este alimento resultó ser la chía, que seguramente has escuchado de ella. Con sólo agregarle una cucharada a las ensaladas, comidas, batidos o hasta al agua, puedes elevar el contenido nutricional fácilmente.

Algunos de los beneficios que aporta la chía son:

- **CONTROLA LOS ANTOJOS.** Las semillas de chía están repletas de fibra por lo que son una buena opción para poner freno a nuestros antojos. Son fáciles de digerir pero crean una sensación de saciedad que nos ayuda controlarnos para no picar entre

horas.

- **SABEN A NUECES.** Lo bueno de estas semillas es que tienen un sabor ligeramente suave parecido al de la nuez. El sabor es bastante ligero por lo que no modifican el sabor de tu comida.

- **AYUDAN A MANTENER LA HIDRATACIÓN.** Absorben entre 10-12 veces su peso en agua. Son buenas para deportistas y personas que están normalmente muy activas. Puedes tomarlas antes de ir al gimnasio o de salir a correr.

- **SON BUENA FUENTE DE OMEGA 3.** El Omega 3 es bueno para el sistema nervioso central, para las células y para muchos de nuestros órganos vitales. Además mantiene brillante nuestra piel y nuestro pelo. Está demostrado que las semillas de chía contienen más de este ácido graso que algunos pescados como por ejemplo el salmón, por lo que son una buena alternativa.

- **PROTEGEN DE LOS EFECTOS NOCIVOS DEL MEDIO AMBIENTE.** Protegernos de la contaminación, del humo del tabaco o de los rayos UVA debe ser prioritario para nuestra salud.

- **GENERAN UN APOORTE EXTRA DE ENERGÍA.** Si estás buscando una solución para la baja energía. Contienen el doble de potasio que

el guineo y dos veces más la cantidad de proteínas que cualquier vegetal.

- **AYUDAN A BAJAR DE PESO.** Las semillas de chía te ayudarán a encontrar tu peso ideal. Gracias a la fibra ayudan en la digestión y controlan el hambre. Además, al entrar en contacto con el agua forman una capa hipocalórica que hace que aumente su peso diez veces más dentro del estómago, lo que produce sensación de saciedad.

- **AUMENTAN LA MASA MUSCULAR.** La chía proporciona un aporte extra de energía y además, gracias a su alto contenido en fibra y a su alto contenido en proteínas, aumenta la masa muscular y regenera los tejidos.

- **CALMAN EL DOLOR DE LAS ARTICULACIONES.** Los ácidos grasos Omega 3 proporcionan propiedades antiinflamatorias, por lo que si tomas chía diariamente notarás que se reduce notablemente el dolor de tus articulaciones.

- **PROPIEDADES DEPURATIVAS Y ANTIOXIDANTES.** Las semillas de chía ayudan a eliminar líquidos y toxinas, regulan la flora intestinal, previenen la oxidación celular y benefician a otras tantas funciones que nos mantienen bien por dentro y hacen que se note por fuera.

Fuente: Annie Sapler

## MENOS DISCUSIONES AL VOLANTE



Las discusiones de pareja en el coche son especialmente peligrosas. ¿Los detonantes? No encontrar a la primera el destino, no orientarse bien, confundir la señalización, no saber leer el mapa... ¿Hay alguna fórmula para no discutir? Un sistema GPS puede ayudar, tal y como definiendo un estudio europeo encargado por Mio Technology, que dice que 62% de parejas discute menos desde que utiliza GPS en lugar de mapas impresos.



Cuando captas la atención de tu bebé, le enseñas a concentrarse, una función clave en su proceso intelectual explica Elizabeth Fodor y Montserrat Morán en *Todo Un Mundo de Sonrisas*. Para conseguirlo, muéstrale dibujos pintados en blanco y negro (una diana, un tablero de ajedrez); llamarán su atención porque hasta los 3 meses lo que mejor perciben es el contraste entre colores claros y oscuros.

## “PLANTAIN TART” CON PICANTE DE MANGO



El Plantintá (*Plantain Tart*) es un plato originario de Jamaica. Delicioso y fácil de hacer

### INGREDIENTES

#### Para el “plantain tart”

- ⇒ 3 tazas de harina
- ⇒ ½ barra de mantequilla
- ⇒ ¼ cda. de sal
- ⇒ 1½ cda de azúcar
- ⇒ ¼ cda de vainilla
- ⇒ 1/2 cda de polvo de hornear
- ⇒ Agua muy fría

#### Para el Relleno

- ⇒ 3 plátanos bien maduros
- ⇒ 1 canela en raja
- ⇒ ¼ cda nuez moscada
- ⇒ 1 pizca de sal
- ⇒ ¼ taza de azúcar

⇒ Soda roja al gusto

#### Para el Picante

- ⇒ 10 mangos maduros, firmes
- ⇒ 5 ajíes chombo
- ⇒ 1 taza de agua
- ⇒ Albahaca al gusto
- ⇒ Azúcar morena al gusto

### PREPARACIÓN

- Coloca los plátanos en agua hirviendo con la canela, la pizca de sal y el ¼ taza de azúcar.
- Prepara una pasta formando un volcán con la harina, la mantequilla, el polvo de hornear, el ¼ cda. de sal y la ½ cda de azúcar. Mezcla con un tenedor para que se vaya formando la pasta. Agrega la vainilla y el agua fría. Amasa con la mano hasta que quede una pasta suave y manejable. Deja reposar por unos minutos.

- Retira los plátanos de la olla. Pélalos y colócalos en un tazón. Agrega la vainilla, la nuez moscada y la soda roja. Májalos bien para hacer un puré. Añade un poco de azúcar y reservar.
- Toma la masa del *plantain tart* y estírala con un bolillo. Córtala en círculos y coloca una cucharada del relleno en el centro y cierra las empanadas.
- Coloca las empanadas en una bandeja engrasada y enharinada y llévalas al horno por unos 15 a 20 minutos a 350°F. Cuando estén listas, cúbreelas con azúcar en polvo, sirve y disfruta.
- Para el picante, saca la pulpa de los mangos y licúa con los otros ingredientes hasta que tenga la consistencia deseada. Mantén el picante refrigerado hasta el momento de servir.

## LONCHERAS SALUDABLES PARA TUS HIJOS



Una lonchera balanceada y llena de los alimentos adecuados es fundamental para que, al estar en el

colegio, los pequeños de la casa tengan fuerza y obtengan los nutrientes necesarios para continuar su desarrollo. A continuación algunas ideas para facilitar la preparación de la merienda escolar diaria.

**1.LAS FRUTAS:** Fresas, uva, kiwi (pelado), una manzana, o trozos de piña o de mango son opciones ideales para obtener los nutrientes necesarios con la facilidad de po-

der medir las porciones y no terminar con cáscaras o desechos que luego regresan a casa.

**2.BEBIDA:** Puede ser una bebida de avena pero, dependiendo de gusto, puede intercambiarse por leche, jugos naturales (naranja, piña, maracuyá) leche con chocolate o agua.

**3.LA PROTEINA:** Jamón de pavo y queso son una opción ideal para obtener la porción de proteína. Alternativas para reemplazar los embutidos: yogur, garbanzos, huevo sancochado o edamame.

**4.LOS “SNACKS”:** Galletas “pretzels”, “popcorn”, galletas de chispas de chocolate. Es importante siempre cuidar las

porciones.

**5.LOS VEGETALES:** Palitos de zanahoria, pepino, apio, trozos de pimentón o pepino acompañados de alguna salsa tipo “ranch”.

**6.LOS GRANOS:** Una mezcla de frutos secos y nueces constituyen un “snack” saludable. Otros granos incluyen quinua, pan pita o un “muffin” pequeño.

LOS CIENTÍFICOS HAN DEMOSTRADO QUE EL COMPORTAMIENTO SUPERSTICIOSO SE RELACIONA CON UN ALTO NIVEL DE ANSIEDAD.



## RELACIÓN EN EL TRABAJO...ANALIZA LOS PRO Y LOS CONTRA

Ocho horas (o más) trabajando codo con codo puede ser, en ocasiones, la chispa que dé pie a una relación sentimental con un compañero, un superior o un subordinado. Aunque muchas veces este se enfoca de una forma lúdica, puede terminar generando un gran desgaste emocional. Por eso, antes de implicarte en este tipo de relaciones, el director de Atención y Tratamiento Psicológico, Juan Antonio Barrera Méndez, en [www.atencionpsicologica-mx.com](http://www.atencionpsicologica-mx.com), aconseja conocer sus puntos positivos y negativos.

### VENTAJAS

- **Motivación** para no faltar al trabajo.

- **Rendimiento.** Fomento de la creatividad y la eficacia.
- **Entusiasmo.** Ayuda a estar alegre y soportar mejor el estrés.
- **Buen ambiente laboral.** Puede contribuir a crear un clima más positivo en la organización.

### CONTRAS

- **Estrés.** Si la dinámica de la pareja en el trabajo es turbia, influirá de forma negativa en los compañeros de trabajo y en su vida familiar.
- **Envidia.** La relación puede dar lugar a murmuraciones, rumores, celos, envidia, etc. Y provocar un cambio de puesto de trabajo o un cese del contrato por presiones externas o internas.

- **Abuso.** Si uno de los implicados ocupa un puesto superior, puede demostrar su fuerza sobre el otro abierta o veladamente

- **Baja Productividad.** Si se dedica tiempo a la relación durante el trabajo bajará la concentración y la productividad.

- **Acoso.** En casos extremos se puede llegar al acoso cuando uno de los dos no quiere seguir en esa relación y el otro sí.

Mide previamente las consecuencias positivas o negativas que puede tener una relación con alguien de tu entorno laboral. Con mayor razón, si lo consideras una aventura.

Practica la discreción. Lo mejor es tomar todas las precauciones posibles para no ser pillados *in fraganti*. Evitarás cuchicheos que afecten a la imagen de ambos.



## SOLTERO...¡ Y MUY FELIZ!

¿Es imprescindible tener pareja para ser feliz? No, pero como

plantea la antropóloga, Julia Sequí en su libro *Singles* (DeBolsillo), muy a menudo la buscamos con ese propósito. Y es que, aunque la autora reconoce que quizás exista un componente genético (sexual y afectivo), advierte que las condicionantes culturales tienen un enorme peso en la idea de que los roles de la pareja son la única forma de inserción social.

Sequí defiende la idea de que las personas no son mitades, y que la

soltería es un estado vital más, con sus pros y contras, pero no peor que otros. El siguiente es un decálogo para los solteros del siglo XXI.

1. **NO TE AUTOCOMPADEZCAS.** Y no permitas que otros te tengan lástima.
2. **NO TE DESEPERES POR EMPAREJARTE.** Puedes confundir príncipes o princesas con sapos o ranas.
3. **QUIÉRETE MUCHO.** Date algún homenaje siempre que puedas.
4. **ESTÁS SOLTERO PORQUE ERES SELECTIVO.** Si sólo quisieras tener pareja, te valdría cualquier persona.
5. **SOLTERO NO SIGNIFICA SOLO.** Una cosa es estar solo y otra muy distinta

sentirse solo.

6. **NO BUSQUES SÓLO A TUS "IGUALES".** No tengas prejuicios, no te reúnas solo con solteros.

7. **HAZ FRENTE A LA PRESIÓN SOCIAL.** Lo principal en la vida no es formar una pareja.

8. **VALES MUCHO.** Que no te hagan creer que eres menos que alguien con pareja.

9. **NO TE SIENTAS EXCLUIDO POR ESTAR SOLTERO.** Convéncete de que no es ningún defecto.

10. **SÉ FELIZ.** Encuentra la alegría en ti mismo, en los que te rodean y en las situaciones que te toca vivir.