



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN  
No. 146

Por:  
**Clara Patricia Marín**

© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES  
(ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## TIENE TU HIJO DIFICULTAD PARA PRESTAR ATENCIÓN



Según la Organización Mundial de Salud, aproximadamente entre 5 y 10% de la población infantil y juvenil, padece déficit de atención. Esta modificación del comportamiento es una variante neurológica, determinada por la genética, es decir, que no es una conducta adquirida, sino que es heredada.

### CÓMO IDENTIFICARLOS

La característica principal que presentan los pequeños que sufren de trastornos por déficit de atención, es la distracción, la cual puede variar entre moderada y grave. El niño que lo padece, se distrae con excesiva facilidad, y su período de atención es muy breve, por lo que casi nunca logra llegar a un estado de concentración. Generalmente se les dificulta seguir las instrucciones de los padres y profesores, cumplir con las tareas y asignaciones, o realizar actividades muy repetitivas, como

por ejemplo, quedarse sentados tranquilos en el salón de clases escribiendo o leyendo.

### AYUDA DE LOS PADRES

No sólo los más pequeños son los que sufren déficit de atención; también sucede en muchos adolescentes y en adultos.

Muchos padres aprenden a encontrar la forma de compensarlo, asumiendo un control más consciente por la tendencia del niño a la distracción, ayudándolos en aspectos cotidianos, como por ejemplo:

- Repasar con ellos diariamente lo visto en clase, es de gran ayuda.
- Utilizar estrategias estudios.
- Marcarles rutinas, tanto de estudio como de hábitos personales.
- Mucha paciencia y buena actitud
- Tener carácter firme pero no autoritario.
- Trabajar con ellos de manera constante a partir de los juegos.
- Es necesario mantener una buena relación, tanto en casa como con los profesores del pequeño, así se está al tanto del estado del trastorno en el niño.

### NEUROTERAPIA

Es un entrenamiento que se aplica para el control de las ondas cerebrales, y que ayudan a identificar más precisamente el momento y la forma en que el niño se distrae o pierde control de su comportamiento. Es un procedimiento que recomiendan los psiquiatras cuando el déficit de atención es excesivo y muy difícil de manejar. Una vez aplicadas varias sesiones de neuroterapia, se espera que el niño mejore su capacidad de atención, mantenga una actitud más relajada y tranquila, descansa mejor, y no actúe impulsivamente.

Es importante que los padres se informen bien sobre el trastorno y, con el apoyo de especialistas, encuentren una manera de sobrellevarlo.

Artículo de Mercedes de La Rosa

“El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un obsequio, por eso se llama PRESENTE...para que vivas, rías y cantes pero sobre todo, seas feliz.”



# BENEFICIOS DE LOS FRUTOS ROJOS

Los frutos rojos, también conocidos como frutos del

bosque, contienen sustancias preciadas para la salud. Estos alimentos están cargados de vitaminas, oligoelementos, antioxidantes, polifenoles y otros componentes, que protegen de numerosas patologías y son eficaces en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y de la hipertensión, entre otras.

## DIEZ FRUTAS

Conoce su variedad y múltiples beneficios

- **FRESAS**– Contienen más antioxidantes y vitamina C que muchos cítricos. Además, fortalecen el sistema inmunitario, y pueden reducir el riesgo de un ataque cardíaco.
- **MANZANAS**-Pueden ser beneficiosas para evitar el daño de las células del cerebro. Por su parte, contienen pectina y polifenoles, reductores del colesterol malo.
- **SANDÍA**-Contiene un elevado porcentaje de vitamina C que protege el sistema inmunológico. Reduce el

riesgo de infecciones; ayuda a los huesos, la piel y el tejido conectivo.

- **GROSELLA**-Posee un elevado contenido de vitaminas A, B, y C. También ayuda a curar lesiones de la piel, eliminar el ácido úrico y fortalecer la sangre, además de tener propiedades astringentes y diuréticas.
- **ARÁNDONOS**-Pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre, y por su alto contenido de flavonoides, contribuyen en la prevención de la mayoría de enfermedades cardíacas.
- **TOMATE**– Contiene vitaminas A, C y E, antioxidantes y una sustancia llamada licopeno, que puede proteger contra el cáncer de próstata y pulmón.
- **CEREZAS**– Al igual que el tomate pueden contribuir en la lucha contra el cáncer, y también contra ciertas enfermedades cardíacas.
- **FRAMBUESAS**– Poseen vitaminas C y E, e igualmente tienen antioxidantes fundamentales para el sistema inmune.
- **MORAS**– Contienen fibra, proteínas, vitaminas A y C, además de minerales como el fósforo y el calcio.

- **REMOLACHA**– Es una fuente de potasio. Contribuye a contrarrestar los efectos negativos del sodio en la presión arterial, y favorece la comunicación de los nervios y los músculos.

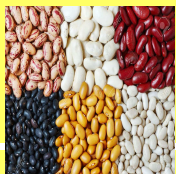
## CANTIDAD IDEAL

Ningún alimento consumido de forma aislada puede curar o prevenir ninguna enfermedad, o propiciar una cantidad desmedida de beneficios. Por ello, lo que muchos especialistas recomiendan, es agregar los frutos rojos a una dieta rica en alimentos de origen vegetal, pero nunca mantener un régimen basado únicamente en ellos. Siempre deben estar en la medida justa.

## COMPUESTOS SALUDABLES

**FLAVONOIDEOS**– Juegan un rol importante en el organismo. Se ha comprobado que una ingesta elevada de este elemento, se asocia con un menor riesgo de desarrollar hipertensión (lo reduce hasta en un 12%).

**ANTIOXIDANTES**– Tienen la capacidad de bloquear la acción de los radicales libres, sustancias que provocan daño celular y están implicadas en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, y trastornos degenerativos.



## LAS LEGUMINOSAS RICAS EN PROTEÍNA SACIAN MÁS QUE LA CARNE

Además de ser generosas fuentes de proteínas vegetal, los frijoles, los chícharos (guisantes) y otras legumbres podrían dejarte más satisfecho que la carne. En un experimento realizado en Dinamarca, los sujetos que comieron tortitas de chícharo o frijol ingirieron 12 por

ciento menos calorías en su almuerzo siguiente que los que comieron tortitas de carne de cerdo o de ternera. Esto quizá se deba a que la proteína no es el único nutriente que sacia; la fibra también lo hace, y las legumbres y las verduras están repletas de ella.

“Todo el mundo habla de paz, pero nadie educa para la paz, la gente educa para la competencia y este es el principio de cualquier guerra. Cuando eduquemos para cooperar y ser solidarios unos con otros, ese día estaremos educando para la paz.” María Montessori

## Adelgazar Caminando: ¿a partir de cuántos pasos se pierden kilos?



Aunque correr es una de las actividades físicas más completas, "su práctica tiene un inconveniente con un claro poder disuasorio: el impacto reiterado que sufre el cuerpo", explica Helena Olsson, entrenadora personal de *Prorunners*. Este obstáculo es una de las principales razones por las que poco a poco caminar le está restando adeptos al *running*. Ya que, "el impacto es mucho menor, debido a que el centro de masas no asciende tanto como al correr y a que la velocidad es inferior", apunta Olsson.

Así que, si a esta ventaja le sumamos la posibilidad de adelgazar sin el esfuerzo que supone correr, muchos habrán encontrado, por fin, el ejercicio que buscaban para estar en forma y, al mismo tiempo, perder esos dos kilos de los que querían deshacerse desde hace tiempo.

### Camine como si tuviera prisa

Aunque caminar pueda ser la respuesta a las plegarias de muchos, es una respuesta con matices. Y en este caso, dos de ellos son fundamentales: el número de pasos y la cadencia con que se dan. Así, el *National Center for Biotechnology Information* fija en 10,000 pasos el mínimo exigible para que esta actividad física se traduzca en beneficios significativos para la salud. Lo que se traduce, dependiendo de la zancada de cada uno (la media está en 75 cm),

en aproximadamente 8 Km. Pero, además de recorrer esa distancia o caminar 10,000 pasos, si queremos adelgazar, deberíamos hacerlo a un ritmo moderado, que según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), para un adulto sería entre los 4,8 Km/h y los 6,4 Km/h.

De este modo, ya se puede empezar a hablar de estar quemando calorías. Pero, ¿cuántas? Según Olsson, la respuesta no es sencilla, ya que "cualquier actividad física tiene un gasto calórico que varía en función de varios factores: la intensidad, el sexo y la condición física del que la practica, el peso o la masa magra, entre otros". Sin embargo, a modo orientativo podemos tener en cuenta los datos que revela un estudio elaborado por el ACSM, en el que se dice que un hombre que recorre 1,600 metros quema entre 124 y 88 calorías, mientras que una mujer, entre 105 y 74.

### ¿Bajar peso o eliminar masa grasa?

Aunque lo parezca, no es lo mismo. La entrenadora nos recuerda que "es posible perder dos kilos en una misma sesión de entrenamiento. Sin embargo, serán en su mayor parte líquido, el cual repondremos rápidamente con una correcta hidratación. Por eso, lo mejor sería hablar de pérdida de un porcentaje de masa grasa corporal y no de peso".

Puestos los puntos sobre las íes, para perder esos kilos, Olsson aconseja hacerlo "de forma progresiva y controlada, sin olvidar una dieta equilibrada y una buena hidratación". Para ello, es imprescindible caminar con regula-

ridad (tres o cuatro veces por semana) y combinar esta actividad con ejercicios de fuerza general donde los gestos sean amplios y controlados. Y es que, "si queremos consumir más calorías en un mismo margen de tiempo, tendremos que realizar cambios de ritmo en nuestra marcha o incorporar algunos ejercicios donde se implique la mayor musculatura posible", apunta.

### Por la arena, máximo 10 minutos

Una buena forma de hacer que intervengan más músculos es caminando sobre la arena de la playa, lo cual "es una actividad que tonifica mucho más que andar sobre el asfalto o la tierra, ya que es más exigente a nivel muscular", asegura Soraya Casla, doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Sin embargo, si ha pensado en aprovechar estos días de vacaciones en la costa para "dar el primer paso" en esto del *power walking*, tenga en cuenta que "si no está acostumbrado, es mejor comenzar con 5 o 10 minutos y combinar la arena con el asfalto para que los músculos no se sobrecarguen y evitar lesiones", advierte la experta.

En cuanto a si es mejor caminar descalzo o con zapatillas, Casla asegura que "hacerlo descalzo es muy bueno para fortalecer la planta del pie. Sin embargo, al estar acostumbrados a llevar el pie completamente protegido, puede resultar muy agresivo para la musculatura". Razón por la cual, "lo ideal es no caminar más de 10 minutos sobre la arena seca, 20 minutos en el caso de la arena mojada y no más de 30 sobre el césped", concluye.



## FILETE DE RES CON SALSA DE AGUACATE

### PARA EL FILETE

- ⇒ 1 filete de res
- ⇒ 1 cucharada de sal
- ⇒ 1 cucharadita de pimienta
- ⇒ 2 cucharadas de jugo de limón
- ⇒ ¼ taza de cerveza
- ⇒ 2 dientes de ajo
- ⇒ 2 cucharadas de azúcar morena

- ⇒ 1 cucharadita de comino
- ⇒ 2 cucharadas de salsa china
- ⇒ 2 cucharadas de salsa inglesa

### PARA LA SALSA DE AGUACATE

- ⇒ 1 aguacate majado
- ⇒ ¼ taza de cilantro
- ⇒ 2 dientes de ajo picaditos
- ⇒ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ⇒ 2 cucharadas de cerveza
- ⇒ 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

- ⇒ Mezclar los ingredientes del marinado y colocar en el mismo el filete, por 24 horas,
- ⇒ Cocinarlo en un sartén bien caliente, o en una parrilla.
- ⇒ Aparte mezclar bien los ingredientes de la salsa de aguacate.
- ⇒ Una vez el filete está listo, rebanarlo y servirlo con la salsa de aguacate por encima

## KEBABS DE POLLO CON PIÑA Y COCO



### INGREDIENTES

- ⇒ 2 pechugas de pollo grandes cortadas en cuadritos.
- ⇒ 1 taza de piña en trozos
- ⇒ 2 pimentones rojos en cuadros
- ⇒ 1 lata de leche de coco
- ⇒ 1 cucharadita de curry

- ⇒ 1 jalapeño picadito
- ⇒ 1 cucharada de sal
- ⇒ ¼ taza de jugo de limón
- ⇒ 1 cucharadita de jengibre
- ⇒ 1 cucharadita de pimienta
- ⇒ ¼ taza de cilantro picadito
- ⇒ Palitos para BBQ

### PREPARACIÓN

- ⇒ En un bol colocar la leche de coco, la sal, el jugo de limón, el curry, el jalapeño, la pimienta y el jengibre.

- ⇒ Revolver bien y agregar las pechugas de pollo
- ⇒ Dejar marinar durante dos horas.
- ⇒ Para hacer los kebabs, comenzar con un pedazo de pollo, luego con un pedazo de piña, un pimentón y otro de pollo, así hasta rellenar el palito de barbacoa.
- ⇒ Llevar cada uno al grill bien caliente y dejar cocinar durante ocho a diez minutos por cada lado.
- ⇒ Una vez listos, servir y decorar con cilantro fresco por encima.

Receta Chef Annie Paz



## DONAS DE CEREZA

### INGREDIENTES

- ⇒ 3 tz de harina de avena
- ⇒ 1/3 tz de cacao en polvo
- ⇒ 2 cdta de polvo de hornear
- ⇒ 1/4 cdta de sal
- ⇒ 1 tz de puré de manzana
- ⇒ 1 tz de miel

- ⇒ 4 huevos
- ⇒ 1/4 taza de jugo de cereza
- ⇒ 1/4 tz de leche de coco ligera (de cartón, no de lata)
- ⇒ 2 cdta de extracto de almendras
- ⇒ 2 cdta de vinagre
- ⇒ Chocolate derretido
- ⇒ Almendras picadas

### PREPARACIÓN

- ⇒ Calienta el horno a 350° F.
- ⇒ Mezcla los ingrediente secos.
- ⇒ Añade el resto de los ingredientes y

- bate bien (a mano o con batidora).
- ⇒ Con una manga para decorar, vierte la mezcla en moldes para donas. Se recomienda usar un molde con silicona. Hornea de 10 a 12 minutos.
- ⇒ Decora con el chocolate derretido y las almendras picadas.

En este caso utilizamos jugo de cereza fresco, pero dependiendo del gusto y la disponibilidad puede ser reemplazado por jugo de naranja, piña o manzana.

Receta Chef Elisa Lyew