



# EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 160

Realizada por: Clara Patricia Marín Casas

## AHORA QUE ESTÁS EMBARAZADA ¿TE ALIMENTAS BIEN?



La alimentación durante el período de gestación es fundamental, para que tanto la madre como el bebé adquieran los nutrientes necesarios. Incluye en tu dieta alimentos ricos en ácido fólico, vitaminas y omega 3.

### ELIGE MEJOR

Al alimentarte con un desayuno balanceado, le proporcionas energía a tu cuerpo, y a tu bebé los nutrientes adecuados para su desarrollo y crecimiento. Prepara recetas que contengan frutas y vegetales de color verde, vitamina C, folacina de la fruta, el calcio, y la fibra de los cereales. Reduce el consumo del café, y de comidas picantes o muy condimentadas,

para evitar la indigestión.

### CONTRA LAS NÁUSEAS

Es común que durante algunos meses del embarazo, te despiertes sintiéndote indisputa, y con pocas ganas de cocinar; sin embargo, no puedes dejar de comer. ¡No es necesario que dediques mucho tiempo a la preparación de tu desayuno. Una opción rápida y saludable, puede incluir alimentos con fibra, como panes integrales tostados junto a una porción de fruta, preferiblemente manzana, pera, o sandía, y , leche o huevos. una fuente de proteínas: queso, yogur, leche o huevos.

### AVENA Y ALMENDRAS

Este cereal facilita la digestión, es rico en vitaminas E, B6 y B5, hierro, selenio, manganeso y cobre, y ácidos grasos de buena calidad. Además, este alimento ayuda a controlar la ansiedad, aumentar la energía, y prevenir el colesterol en las mujeres embaraza-

das. Prepara la avena como de costumbre, endúlzala con miel al gusto y añádele pasas, almendras y nueces picadas.

### UN CONSEJITO

Guarda junto la cama unas galletas saladas, para comerlas si te despiertas con náusea.

### CREPES Y FRESAS

Prepara la masa a base de 150 g de harina, 3 huevos, 300 ml de leche, un toque de aceite, sal y azúcar. Vierte la preparación en la sartén y deja dorar por ambos



lados hasta obtener un fino disco. Rellena tus crepes con nata o yogur, y trozos de fresa o cualquier otra fruta que te apetezca. Acompaña este desayuno con un vaso de jugo natural o de leche fresca.



Según el Dr. Ernesto Álvarez, especialista en ginecología y obstetricia, cerca del 40% de las embarazadas padecen la fuga involuntaria de gotas de orina, una reacción que se puede producir en cualquier momento pero es más

frecuente entre el séptimo y noveno mes, sobre todo cuando se ríe, tose, o ejerce presión abdominal

Si entraste en la estadística de embarazada con incontinencia, tranquila, sigue estas recomendaciones:

- **Orinar más seguido**, evitando el llenado excesivo de la vejiga urinaria.
- **No consumir alimentos** con po-

tencial diurético.

- **Continuar realizando** los ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico.
- **Controlar el aumento de peso** durante el embarazo, ya que los cambios excesivos empeoran el cuadro por la presión que se produce sobre la vejiga.
- **Siempre hablar del tema** con el obstetra, para encontrar una solución.



Los dos primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de los niños. Desde el momento en que nacen, los niños requieren de nutrientes para crecer sanos y saludables. Los primeros meses de vida, la leche materna cubre todos los requerimientos que su cuerpo necesita. Pero a medida que crecen, los padres deben fomentar una buena nutrición y poco a poco ir educándolo sobre los buenos hábitos alimenticio. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición incluye: peso insuficiente de acuerdo a la talla y la edad, y retraso en el crecimiento. Si se habla de mal nutrición, se hace referencia a las carencias o excesos de vitaminas y minerales.

### DIETA BALANCEADA

Es vital, para un sano crecimiento que los pequeños se alimenten bien, consuman cada día porciones variadas que incluyan los nutrientes que necesitan en la cantidad recomendada, sin que haya excesos ni carencia de alguno de ellos.

### EVÍTALOS

En ocasiones sucede que los niños consumen grandes cantidades de alimentos altos en energía, pero pobres en otros nutrientes fundamentales, es el caso de las bebidas azuca-

radas, comidas fritas o con alto contenido de almidón.

Limítale la ingesta de caramelos, pastillos y golosinas.

### BUENOS HÁBITOS

Una buena alimentación puede lograrse, siguiendo unas sencillas pautas:

⇒Ofrécele productos variados, pertenecientes a todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, cereales, carne, legumbres).

⇒Hazle la comida atractiva. A veces una simple combinación de colores en el plato puede hacer maravillas. Basta utilizar la imaginación para habituar a los niños a diferentes alimentos, preparaciones, sabores y texturas.

⇒Proporciónales lo suficiente, de modo que cubran las necesidades nutricionales repartidas en tres comidas y 1 ó 2 meriendas al día, de acuerdo con su edad y actividad física.

⇒Ofréceles alimentos nuevos, en presentaciones atractivas.

⇒Foméntales la importancia de tomar el desayuno sin falta.

⇒Asegúrales el consumo diario de hierro (en frijol, lenteja, huevo, carne de res o hígado, cereal adicionado, espinacas, acelgas y brócoli).

⇒Establéceles el hábito de consumir diariamente frutas y verduras ricas en vitamina C o en carotenos (mandarina, naranja, zanahoria, etc.).

### CONSECUENCIAS

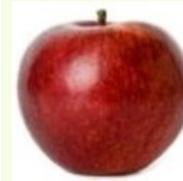
La UNICEF advierte que los niños que crecen con limitaciones nutricionales pueden desarrollar problemas físicos

por déficit de vitaminas y minerales, lo que conlleva a experimentar retrasos en su aprendizaje y desarrollo cognitivo. Esto afecta de por vida su potencial de desarrollo.

### DATOS

- La OMS calcula que en 2016, 155 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso de crecimiento, mientras que 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.
- Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tiene que ver con la desnutrición.
- El estado nutricional de un niño se ve influenciado por tres factores principales: la alimentación, la salud y el cuidado y atención que recibe de sus padres.

## SEMILLAS TÓXICAS



Sabemos que comer fruta es algo saludable, pero es sorprendente saber que las semillas de las manzanas pueden ser tóxicas, debido a que contienen una pequeña cantidad de un químico llamado cianuro, el cual es uno de los venenos más conocidos, y daña varios órganos como el cerebro y el corazón, afectando la salud y hasta provocando la muerte.

Sin embargo, el cianuro que contienen las semillas está protegido por la consistencia dura de las mismas. Tragar las semillas sin masticarlas no es un problema, ya que se las elimina en forma directa.

Sin embargo, el cianuro que contienen las semillas está protegido por la consistencia dura de las mismas. Tragar las semillas sin masticarlas no es un problema, ya que se las elimina en forma directa.

## HELADO DE MANDARINA



### INGREDIENTES

- 2 tazas de jugo de mandarina
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de ralladura de mandarina
- 4 cáscaras de mandarina sin pulpa.

### PROCEDIMIENTO

- Mezcla todos los ingredientes, reserva media taza de la preparación y congela el resto en moldes para cubos de hielo.
- Tritura los hielos con el jugo reservado en el procesador de alimentos hasta obtener una consistencia tersa.
- Congela por 20 minutos mínimo y sirve el helado en bolitas de



Aprende a organizar tu cartera para llevar solamente lo necesario, no cargar peso demás y encontrar siempre lo que buscas. Si no sabes elegir los objetos imprescindibles para llevar contigo a diario, puedes ocasionarte un dolor de espalda y otras afecciones de salud.

### MENOS ES MÁS

Aunque parezca mentira, no necesitas llevar tantas cosas todos los días. Organiza tu cartera en función a las actividades que tienes planificadas para esa jornada. De esta forma, se te hará más fácil decidir qué elementos vas a necesitar.

### TAMAÑO IDEAL

Cuando eliges un bolso

acorde a tu altura y contextura, la haces bien a tu columna. Aunque los maxi bolsos son una tentación para muchas, no es recomendable para tu cuerpo que lo llenes a su máxima capacidad. Si decides completar tu look con una cartera extra grande, trata de llevar pocos objetos, para que su peso no sea tan elevado.

### COMPARTIMENTOS

Una buena idea para organizar tus preciados objetos, es dividir tu cartera por secciones. Lleva en tu bolso estuches, bolsas o bolsillos, en los que puedas guardar los elementos separados según su utilidad. Siguiendo estos consejos podrás encontrar fácilmente lo que buscas, y te limitarás a guardar lo que necesitas.

### LIMPIEZA CONSTANTE

Al preparar tu cartera cada noche, aprovecha para descartar los objetos que ya no

son de utilidad. Deshazte de los viejos recibos de pago y de los envoltorios de las golosinas que comiste durante el día. Hacer la limpieza diaria de tu bolso, no te tomará mucho tiempo y te garantizará llevar solo lo imprescindible.

### TRES ELEMENTOS

Incluye en tu cosmetiquera un polvo, un labial y un rubor, para retocar tu maquillaje en el transcurso del día. No es necesario llevar la lima, el cortaúñas, la pinza de cejas, tu kit de sombras, ni todos los tonos de tus labiales. Guarda en tu bolso únicamente el maquillaje que usarías durante la jornada.

Deja en la oficina tus objetos de uso diario, como cepillo de dientes, pasta dental, cargador de teléfono, espejo, peine, lentes y hasta un par de zapatos.



## OLOR QUE REDUCE EL ESTRÉS

Un estudio realizado en la Universidad de Columbia en los Estados Unidos, ha descubierto que el aroma de tu pareja o de un ser conocido puede ayudar a

reducir el estrés. Según las investigaciones realizadas en el proyecto, las mujeres se sienten más tranquilas tras estar expuestas al olor de su pareja; mientras que al estar ante el olor de un extraño, sus niveles de estrés aumentan. Marlise Hofer, autora principal del

estudio y psicóloga, asegura que “muchas personas usan la camisa de su compañero o duermen en el lado de su pareja cuando esta no está, puede ser una herramienta poderosa para ayudar a reducir el estrés”.

## ¿Tu hijo miente? Intenta



comprender el motivo. A veces no se trata de malicia, sino miedo al

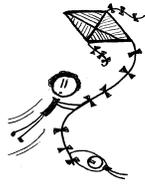
castigo. Hazlo consciente y explícale por qué es bueno decir la verdad.



© 2018 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS) TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Phone: (562) 364-1250  
Email: [info@eccafs.org](mailto:info@eccafs.org)  
<http://www.eccafs.org>

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



*“Todo el mundo trata de realizar algo grande, sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas”.*

## CÓMO PINTAR UN MUEBLE



## EL ABC DE LA LECHE DE VACA



Los europeos llevan miles de años recurriendo a este alimento para sustentar la vida y complementar su dieta, sobre todo en la península escandinava, un territorio muy frío. La doctora Christina Ellevervik, profesora de laboratorio de medicina en la Universidad de Copenhague, comenta: “¿Cómo sobrevivían nuestros antepasados en los inviernos de antaño? A base de carne o pescado deshidratado y leche”.

Este es un producto rico en calcio y una fuente de vitaminas y minerales que no pueden encontrarse en otras bebidas. Además, contiene la proporción ideal de proteína, grasa y carbohidratos, lo cual lo hace un alimento muy completo y balanceado.

Según distintos estudios, beberla reduce el riesgo de

sufrir un accidente vascular cerebral, diabetes tipo 2 y varias formas de cáncer. También podría evitar el desarrollo de cardiopatías y, por si fuera poco, fortalece los huesos y ayuda a aumentar la masa muscular, sobre todo después de los 75 años. “Los adultos mayores tienden a perder masa muscular con mucha rapidez”, explica Ian Givens, director del Instituto de Alimentación, Nutrición y Salud de la Universidad de Reading, en el Reino Unido.

“Está comprobado que las proteínas de la leche son más recomendables para evitar dicho fenómeno”, señala Givens. En la vejez, el tejido muscular protege de fracturas óseas en caso de caídas.

En un estudio publicado recientemente, el investigador experto en lácteos Sai Kranthi Kumar Vanga compara la leche de almendra, soya, arroz y coco con la de vaca. Según sus hallazgos, la bebida de soya es la más nutritiva, pero no logra superar a la de vaca.

Si estás considerando la posibilidad de consumir leche de origen vegetal, aquí te informamos sobre algunas opciones sin endulzar.

**LECHE DE SOYA:** Contiene la misma cantidad de proteína que la leche de vaca; tiene un ligero sabor a legumbres

**LECHE DE AVENA:** Es espesa y cremosa; contiene poca grasa y mucha fibra. Posee un deje de la materia prima.

**LECHE DE ALMENDRA:** Baja en calorías; contiene pocos nutrientes; tiene un ligero gusto a nueces y es algo dulce.

**LECHE DE CÁÑAMO:** Baja en calorías; un poco más nutritiva que la de almendra; tiene un ligero sabor a nueces o tierra.

**LECHE DE ARROZ:** Contiene muchos carbohidratos, pero muy pocas proteínas; es demasiado dulce.

**LECHE DE COCO:** Contiene mucha grasa saturada; carece de proteínas; es dulce y sabe un poco a coco.

⇒ **Lo primero es lijarlo** para eliminar la pintura o barniz anterior. Hazlo siempre en la misma dirección de la veta para evitar marcas. Si tiene cristal, protégelo con cinta de pintura y quita los tiradores.

⇒ **Limpia la superficie de polvo** con un trapo humedecido y da una capa de imprimación. No todas las pinturas lo necesitan (por ejemplo, con la *chalk paint* no hace falta), pero siempre agarran mejor. Una vez seca, da una lijada suave.

⇒ **Píntalo.** Si es con esmalte, hay que dar dos manos con otras, como las monocapas o la *chalk paint* solo hace falta una. En cualquier caso es mejor pintar en capas finas para que el acabado quede lo más profesional posible, aunque tengas que dar otra capa.

⇒ **Si te ha quedado mal en alguna zona,** con marcas o gotas, lija suavemente y da otra mano. Si quieres, puedes dar al final una capa de barniz incoloro para proteger la pintura.

⇒ **Pon los tiradores.** A la hora de elegirlos, mira que coincidan los agujeros anteriores.