



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2015 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

¿CUÁL ES TU ESTILO AL EMPACAR?



- **EL ENROLLADOR:** Convenido de la eficacia de su método, este viajero forma cilindros bien apretados con su ropa y luego los acomoda hasta en el último rincón de la maleta. Quizá no tenga muchos seguidores, pero él enrolla religiosamente sus prendas siempre que sale.
- **EL QUE EMPACA DE SOBRA:** La mente de este viaje-

ro está llena de posibilidades: “¿Y si vamos a montar a caballo?” “¿Y si salimos a cenar a restaurantes elegantes ocho noches seguidas?” Como siempre vislumbra opciones, mete en la maleta hasta lo que no necesita, aunque tenga que sentarse en ella para cerrarla.

- **EL EXPERIMENTADO:** Sólo los tontos registran su equipaje (y pagan por el peso extra): ése es el lema del experimentado. Para él, la clave es planificar todo. Organizado, práctico, y minimalista saca provecho de muy pocas prendas sabiendo escogerlas y combinarlas.
- **EL METÓDICO:** Este viajero recurre a todos los trucos que ha leído: envuelve con plástico los frascos para que no se

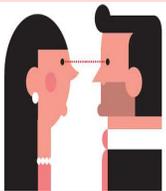
“La Navidad se vive en familia, se canta en grupo y se celebra con todos, sin importar las diferencias”

FELIZ NAVIDAD
PRÓSPERO AÑO 2016

derramen; mete calcetines y ropa interior dentro de los zapatos; lleva los collares en bolsitas individuales para que no se enreden. Le encanta aprender nuevos trucos de empaquetado y aplicarlos.

- **EL EMPACADOR DE ÚLTIMO MINUTO:** Este viajero no organiza su ropa ni se atiene a una lista detallada de objetos. Es un torbellino que hace la maleta corriendo y echa en ella lo primero que encuentra a la mano. El resultado puede ser grandioso o un absoluto desastre, pero él tiene suficiente audacia para correr el riesgo. Fuente: Melissa Hinkle (Selecciones), quien lo tomó de Cheapflights.com

MIRAR A LOS OJOS- NO SIEMPRE FUNCIONA



Nos han dicho que mirar a los ojos a las personas con quienes hablamos transmite sinceridad, pero si quieres convencer a un amigo, por ejemplo, de que practique para-caidismo, aparta la mirada. Los investigadores de un reciente estudio, valiéndose de monitores oculares, observaron que los partici-

pantes eran menos influidos por los oradores que los miraban más tiempo a los ojos, lo cual parecía ocurrir sólo si los oyentes coincidían de antemano con el orador.

“Mirar a los ojos puede transmitir mensajes muy distintos, desde atracción e interés hasta agresión y deseo de intimidar”, ase-

gura la directora del estudio, Frances Chen, profesora adjunta de psicología en la Universidad de Columbia Británica. Para prever la reacción, ten en cuenta a tus oyentes o interlocutores y el tono de la conversación. En situaciones amistosas, el contacto visual puede acercar a la gente; en los momentos de enfrentamiento, se puede asociar con un afán de dominio.



Ten cuidado con lo que comes. Según un reciente estudio de 17,000 adultos publicado en *Circulation*, el consumo

abundante de huevos, alimentos fritos, bebidas azucaradas y vísceras (dieta común en estados norteamericanos como Carolina del Norte, Virginia y Mississippi, donde la tasa de mortalidad por apoplejía es 10% superior a la media del país) aumentó en 56 % el riesgo de cardiopatía coronaria.

EL AGUACATE – ALIADO DE TU DIETA



Un estudio publicado en *Nutrition Journal* encontró que los adultos que consumían la mitad de un aguacate en el almuerzo quedaron saciados hasta por 5 horas y su apetito disminuyó casi en un 40%, lo que significa comer menos bocadillos cuando el reloj marca las cuatro de la tarde. ¿Cómo hacer que esto suceda?

DIP VERDE

- 1/2 aguacate maduro
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de espinacas
- 1/2 taza de cilantro
- 1/3 de taza de yogur griego
- 1/4 taza de chícharos o edamames descongelados.
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharada de jugo de limón fresco.

Combina los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que quede una mezcla suave. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve con galletas y verduras (Receta de Khalil Hy-more

Fuente: Revista Prevention



TAMAL DE OLLA

Preparación

El primer paso es licuar la masa de maíz con agua en una licuadora. Hazlo por partes si no tienes una licuadora suficientemente grande como para echar toda la masa con agua de una vez. El agua es al gusto, dependiendo de lo líquida que se desea la base del tamal, sin embargo, hay que recordar que se evapora al cocinar, así que procura no echar muy poco agua.

Mientras tanto, en una paila sofreír todos los vegetales y especias junto con el pollo en un poco de aceite.

Una vez blandos los vegeta-

les, añadir a la mezcla de agua con maíz y hervir a fuego lento de 40 minutos a 1 hora, observando la masa y revolviendo periódicamente para que no se seque mucho.

Después de añadir la mezcla de maíz a los vegetales, agregar la sal. La cantidad de sal depende de cuántas pasas y aceitunas hayas colocado en la masa, ya que estas aportan azúcar y sal, respectivamente.

Servir en platos hondos. Da para 15 porciones.

Fuente: A la mesa (Receta del Restaurante El Trapiche)

Ingredientes

- ⇒ .5 lb de cebolla
- ⇒ .75 lb de apio
- ⇒ .76 lb ají dulce/pimentón
- ⇒ 1 cabeza de ajo
- ⇒ 1 cucharada de orégano
- ⇒ 3 hojas de laurel
- ⇒ .25 lb de culantro
- ⇒ 3 lb de maíz (hervido y molido).
- ⇒ 2 lb de pechuga hervida y deshilachada
- ⇒ Aceitunas al gusto
- ⇒ Pasas al gusto
- ⇒ sal al gusto
- ⇒ Agua

SEIS PRODUCTOS BÁSICOS DE LARGA VIDA



♦ **VAINILLA:** Por su alto contenido de alcohol puede durar indefinidamente, si bien el sabor y el aroma serán mejores los primeros cinco años. Manténla lejos de la luz y el calor, pero no la refrigeres (aunque la hayas abierto), o se dañará.



♦ **VINAGRE:** Su alta acidez actúa como un conservador que impide la proliferación de gérmenes, así que también puede durar indefinidamente. Con el paso

del tiempo algunas variedades de vinagre presentan alteraciones de color o se enturbian, pero esto no altera su sabor ni su calidad.



♦ **SALSA INGLESA:** Como muchos vinos, esta salsa se pone mejor con el tiempo. Conforme el líquido se evapora, el sabor se acentúa. Sin abrir, esta salsa dura hasta 10 años, y abierta, 2 o 3 si se guarda en un lugar fresco y oscuro.



♦ **SAL:** Básicamente, se trata de una piedra, y no se infesta de moho ni de bacterias.



♦ **PASTA SECA:** Si la cocinas y la comes al cabo de una década, por ejemplo, tal vez pierda un poco de sabor. Sin abrir, en cambio, puede durar indefinidamente.



♦ **FRIJOLE SECOS O EN LATA:** Estarán listos para que los cocines cuando quieras, aunque los hayas mantenido durante varios años en un rincón de tu despensa. Los frijoles secos pueden requerir un poco más de remojo tras haber estado guardados mucho tiempo.

TÉCNICA JAPONESA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



Si sufres de **estrés** y quieres huir del **cansancio** y la **fatiga** constantes a la que te somete el trajín cotidiano debes aprender a conocer el poder de tus dedos. ¿Cómo? Mediante una técnica practicada por el pueblo japonés desde antiguos tiempos. ¿De que se trata?

Partimos por explicarte que cada uno de nuestros dedos de la mano comporta un sentimiento o emoción específico. Si sujetas cada uno de los dedos de una mano con la otra y ejerces cierta presión por algunos segundos vas a lograr erradicar aquellas emociones negativas o dolencias que corresponden a cada dedo en particular, según el siguiente esquema:

El dedo pulgar: pre-

vas a poder eliminar preocupaciones, nervios y emociones de estrés.

El dedo índice: sujetando este dedo lograrás controlar el miedo.

El dedo mayor: mediante esta técnica vas a poder refrenar sentimientos como la ira, enojo o cólera.

El dedo anular: aplicando esta técnica sobre este dedo vas a conseguir suprimir la depresión, tristeza. Asimismo te ayudará a decidir en los momentos en que debas hacer una elección o juicio.

El dedo meñique: al presionar este dedo vas a lograr calmarte y serenar tu ansiedad, eliminar el pesimismo y a concentrar tus energías para lograr

aquello que te propones.

Atención: al practicar esta técnica, debes abrazar o sujetar con todos los dedos de tu otra mano (con puño cerrado) el dedo sobre el que quieres encontrar resultados. Es recomendable hacer este ejercicio alternadamente con cada uno de los dedos, dejando pasar unos 20 a 30 segundos entre un dedo al otro.

Mas allá de esta clasificación existen resultados muy positivos para nuestra salud en general como el lograr la calma, relajarnos y encontrar un estado de equilibrio emocional que nos permita ser mas eficaces en lo que hacemos habitualmente, además, de llevar un estilo de vida más armónico tanto a nivel mental, físico y espiritual.

Fuente: [Salud Eficaz](#)

ALTERNATIVA DE FILTRO SOLAR



Una sustancia presente en el moco de algas y peces de arrecife quizá llegue a ser lo último en protección contra la radiación ultravioleta. Protege a los organismos marinos contra los rayos solares, según un informe publicado en *Applied Materials & Interface*. En pruebas de laboratorios resultó más eficaz que los productos comunes. Los investigadores están preparando geles y cremas a base de ella.

**EL ALMA
SIEMPRE SABE
COMO SANARSE
A SI MISMA,
EL DESAFÍO ES
SILENCIAR LA
MENTE**



Un análisis de 50 estudios reveló que pensar demasiado en qué comer puede sabotear tus metas. Cuánto más consideramos nuestras opciones, tanto más fácil nos resulta hallar razones por

las cuales “merecemos” alejarnos de nuestros propósitos, advierte la autora del análisis, Jessie de Witt Huberts, estudiante de doctorado e investigadora en psicología de la Universidad de Utrecht, en Holanda.

“En lo referente a la comi-

da y la forma física, las buenas intenciones para el futuro parecen tener un efecto perjudicial sobre la conducta alimentaria presente” afirma la investigadora. “Somos más propensos a comer alimentos poco saludables si tenemos pensado ir al gimnasio al final del día”.

¿Qué es más eficaz? Plantéate una rutina que se adapte fácilmente a tu vida (como comer el mismo desayuno saludable a diario o regresar a pie a casa desde el trabajo) y atente a ella, sin dedicarle mucha reflexión y variandola lo menos posible.



Phone: (562) 364-1250
Email: 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.



EUPHORBIA PULCHERRIMA

Conocida por sus pétalos blancos, rosas, de tono salmón y rojo tradicional, corona del Inca, flor del Inca, noche buena, flor de pascua, estrella federal o poinsetia, es la flor más popular de la temporada navideña. Puedes encontrarla con pétalos blancos, rosas, de tono salmón y rojo tradicional, corona del Inca, flor del Inca, noche buena, flor de pascua, estrella federal o poinsetia, es la flor más popular de la temporada navideña. Puedes encontrarla con estas flores, ten en cuenta que las temperaturas extremas las dañan. Ponlas en el interior, lejos de fuentes de calor. Tampoco las dejes dentro del auto mientras terminas de hacer tus compras.



SI LA VIDA TE DA LIMONES...

Una aptitud que muchas personas felices han perfeccionado es la llamada "revalorización cognitiva": la capacidad para replantear sus pensamientos adaptándolos a las circunstancias a fin de ayudarse a sentir mejor. Esta habilidad tiende a dar muy buenos resultados en situaciones en las que se tiene poco control sobre el desenlace de los acontecimientos. Sin embargo, un estudio reciente reveló que cuando se aplica a circunstancias susceptibles de modificación, la persona puede acabar sintiendo más ansiedad y depresión. ¿Por qué? Porque esta actitud podría impedirle tomar medidas para resolver un problema., dice Allison Troy, profesora adjunta de psicología en el Franklin & Marshall College, en Lancaster, Pensilvania.

Imagina que tu relación de pareja está en dificultades debido en parte a tu manera irresponsable de gastar dinero. Si aplicar la revalorización cognitiva te hace pensar que lo que estás haciendo no está mal, es menos probable que aprendas a apretarte el cinturón y a aceptar los límites de tu presupuesto. Llevar demasiado lejos la capacidad de adaptación puede volverse en nuestra contra y resultar auto-destructivo.

CAKE DE NARANJA CON YOGUR



INGREDIENTES

Para el Cake

- 1½ barra de mantequilla
- 1 taza de azúcar morena clara
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 3/4 taza de harina de maíz
- 3/4 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de yogur natural

Para el Sirope de Naranja

- 2/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua

- La cáscara de 1/2 naranja cortada en tiras.

PREPARACIÓN

Para el sirope, colocar todos los ingredientes en una olla y cocer a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva, revolviendo de vez en cuando. Cocinar de unos 3 a 5 minutos, retirar del fuego y reservar hasta su uso.

Para el cake, precalentar el horno a 350°F. Engrasar y enharinar un molde redondo de 6 pulgadas aproximadamente. En caso de preferir un molde grande de anillo, la receta debe ser doble.

En un tazón, mezclar la harina de maíz, la harina de trigo y la harina de almendras con la

ralladura, el polvo de hornear y la sal. Mezclar bien.

Aparte, en una batidora cremar la mantequilla y agregar el azúcar morena, batir hasta que esté ligera y esponjoso. Agregar los huevos uno a uno, luego la vainilla y por último, con la velocidad baja, añadir la harina y el yogur de forma intercalada.

Transferir la mezcla al molde preparado y llevarlo al horno unos 35 minutos, o hasta que esté doradito y que al insertar un palito salga seco.

Retirar del horno y dejar refrescar 10 minutos. Voltear el cake sobre un plato y bañar con el sirope. Se puede servir con yogur con un toque de miel de abeja. O si así lo deseas, agregar el sirope directo al cake antes de voltearlo.

Receta de Sofy Guardia de Durán