



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 154

Realizada por:



POR UNA SANA CONVIVENCIA



Existen las familia multigeneracionales. Aquellas donde los parientes extensos, que van desde los hijos, padres, tíos abuelos, primos, hasta los bisabuelos, comparten la misma casa. Con una buena comunicación y tolerancia entre los que conforman este espacio, se puede lograr un ambiente ameno, e inculcar buenos modales y valores.

Entre las razones por las cuales residen juntos, se encuentran las económicas, apoyo familiar y cuidado de personas mayores o que padezcan de algunas enfermedades que requieran de una constante supervisión. Si alguno de estos es tu caso, procura incentivar el respeto y la colaboración de todos, para los quehaceres y el aporte monetario, dependiendo de la edad y condiciones.

“Esta unión con individuos de diferentes generaciones ayudará a los jóvenes a brindarles seguridad en sus relaciones interpersonales. Si la familia mantiene un buen ambiente, son cordiales y afectuosos entre ellos, esto

evitará las agresiones y estimulará la cortesía hacia los demás, en especial a los de la tercera edad”, comenta la especialista en psicología, Mayté Domínguez. Promueven experiencias positivas, puesto que los abuelos y nietos desarrollan una comunicación más sólida y eficaz al permanecer más tiempo juntos. Los padres también estarán más tranquilos, al saber que sus chicos no están solos. Pueden, inclusive, realizar un viaje o paseo en pareja ocasionalmente, ya que sus hijos estarán en buenas manos.

ALGUNAS MEDIDAS

- ◆ Definir roles, quiénes serán las personas con autoridad en la vivienda.
- ◆ Precisar reglas claras para cada uno. Bien cómo ubicar un lugar para el juego, escuchar música o establecer de norma ciertas reuniones periódicas familiares, en las que puedan exponer lo que no les agrada o desean que se mejore.
- ◆ Enseñarle a los más pequeños que los adultos mayores requieren de cuidados especiales.
- ◆ Pasar tiempo de calidad con los seres queridos fuera de la casa.

PROS

- ◆ Los niños tienen mayor seguridad en sí mismos y en la manera de expresarse con los otros, al convivir con individuos de diversas edades.
- ◆ Desde pequeños aprenden a cuidar a personas mayores y esto los ayudará a desarrollar sentimientos de empatía y colaboración
- ◆ A temprana edad, se forman las prácticas de los buenos hábitos, gratitud y respeto

CONTRAS

- ◆ Quienes se mudan a este nuevo hogar compartido, les cuesta adaptarse un poco (por lo general, a los adultos mayores).
- ◆ El tener obligaciones distintas, como cuidar a los pequeños, puede causar estrés.
- ◆ Produce ansiedad, al tener que someterse a más gastos por haber más miembros dentro del grupo.



Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
http://www.eccafs.org



VIRTUDES DE LA MANZANA REINETA

La reineta del Bierzo es una manzana grande achatada, de piel verde y moteada, con un característico sabor agridulce y notas de moscatel. La pulpa se oscurece en cuanto entra en contacto con el aire, lo que revela el alto contenido en hierro de esta variedad. Su fibra es soluble, la pectina, alivia el estreñimiento y regula el colesterol. Los diabéticos la toleran bien y protege la flora intestinal. Además gracias a sus ácidos orgáni-

CON LA ESPALDA RECTA SE PIENSA MEJOR

Los expertos en higiene postural lo recomiendan incasablemente por el bien de nuestro sistema músculo-esquelético. También es un requisito en la práctica de la meditación. Un estudio publicado en la revista *NeuroRegulation* ha descubierto empíricamente un nuevo argumento para mantenernos estirados: al cerebro le cuesta el doble de tiempo acceder a un recuerdo cuando nos dejamos escurrir en la silla. En general todas las actividades intelectuales se complican. También los flujos de la energía.

Página 2



1. **EQUILIBRADA** Junto a los carbohidratos y la fibra, aporta más proteína, grasa y minerales que otros cereales.
2. **ANTIOX** Contiene avenantramidas con efecto antioxidante y regulador de la presión arterial.
3. **PREBIÓTICA** El betaglucano, la fibra soluble, alimenta las bacterias beneficiosas y sacia el apetito.
4. **COLESTEROL** Reduce el colesterol malo LDL y evita su oxidación. Previene trastornos vasculares.
5. **SIN ASMA** La introducción temprana en la dieta del niño reduce el riesgo de desarrollar asma.
6. **PESO A RAYA** No dispara el azúcar en la sangre y es saciante, lo que ayuda a controlar la ingesta y reducir peso.

" Pon tu corazón, mente y alma, incluso en los actos más pequeños. Ese es el secreto de éxito "

CÓMO ESPESAR BIEN TUS SMOOTHIES



Un estudio realizado en la Universidad de Wageningen (Holanda) prueba que los ingredientes que espesan los batidos provocan una sensación de saciedad muy interesante para las personas que intentan perder peso. Eso sí, elige los espesantes más sanos.

MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS: Deja en remojo durante una noche las almendras, anacardos o cacahuets, por ejemplo. Acláralos antes de batirlos.

SEMILLAS DE LINO. Deja 1 cucharada de semillas molidas en 2.5 cucharadas de agua durante 10 minutos y añádelas.

YOGUR VEGETAL. Puede ser el ingrediente principal del smoothie. Recuerda que puedes elaborarlo en casa.

SEMILLAS DE CHÍA. Tritúralas y deja que liberen su mucílago en el líquido antes de batir. Aportan omega-3.

BAYAS CONGELADAS. Disponibles todo el año y son muy antioxidantes. También puedes recurrir a plátanos y aguacates.

CONOCÍAS DE LOS BENEFICIOS QUE TE OFRECEN LAS SIGUIENTES SEMILLAS Y HORTALIZAS



LAS DIGESTIVAS SEMILLAS DE OKRA

Las vainas de la okra, cubiertas de un vello aterciopelado, esconden unas semillas que al ser cocinadas liberan un mucílago que permite preparar sopas espesas y muy digestivas, pues posee efectos balsámicos y protectores de las paredes intestinales. También se pueden saltear y comer enteras. Proceden de África, pero han sido adoptadas por las cocinas del Caribe y de Asia, que las combinan con ingredientes picantes. Si tienes carraspera, prueba a cocer las semillas y hacer gárgaras con el líquido.



SEMILLAS DE LINO DORADO

La variedad dorada del Lino tiene defensores incondicionales. Les gusta su sabor a anuezado y aseguran que el contenido en lignanos-reguladores estrogénicos similares a isoflavonas de la soja— es superior. Sean doradas o no, estas semillas son una fuente incomparable de omega-3 (1g en una cucharada). Solo tienes que molerlas y añadirlas a tus recetas preferidas.



ACEITE DE PEPITAS DE UVA

De las semillas de la uva se extrae un aceite que ofrece un sabor afrutado suave, algo dulce, que resulta idóneo para crear sorprendentes aliños de ensaladas. Nutricionalmente es rico en ácido graso esencial linoleico (omega-6). Conviene no excederse y asegurarse de obtener omega -3 con otros alimentos (como las semillas de lino). También es una buena fuente de vitamina E (el 20% de la necesidades diarias en una cucharada). Elige bien el aceite asegurándote, con la etiqueta, de que se ha obtenido por presión en frío. El resto de aceites se extraen con disolventes tóxicos como el hexano. No es recomendable cocinar con él, porque se trata de una grasa poliinsaturada. El aceite de pepitas de uva también sirve para hidratar la piel y cuidar el cabello.

TÉ CON LA PUREZA DEL HIMALAYA



El auténtico Darjeeling procede de cultivos a más de 1,200 m de altura en las estribaciones del Himalaya. Se encuentran té negro, oolong (semioxidado), blancos y verdes de variedad Darjeeling. Los de más calidad se secan al sol, se enrollan a mano y se tuestan. Bien preparado (según las indicaciones de cada elaboración) es de color claro y posee un aroma floral. Los polifenoles del té son anticancerígenos y conservan los vasos sanguíneos en buen estado.

PIMIENTO DULCE Y VITAMÍNICO



De color rojo intenso, pequeño tamaño y forma esférica, el pimiento bola extremeño (*Capsicum annum*) se deseca y se convierte en ñora (no se debe confundir con el pimiento choricero, más alargado y con cualidades distintas). Es dulce, no picante, y su aroma es penetrante. Se usa como especia en muchas recetas tradicionales del Levante español, como arroces, cocidos y salsas, entre ellas el romesco. En las cocinas vegetariana y vegana se emplea, por ejemplo, en platos de pasta, crema, sopas o para dar sabor a quesos de frutos secos y semillas. Si lo consumes fresco bastan 50 g para obtener toda la vitamina C que se necesita a lo largo del día.

“ADOPTA EL RITMO DE LA NATURALEZA; SU SECRETO ES LA PACIENCIA”

Ralph Waldo Emerson
Página 3

EL VALOR DE LA LEALTAD

Este valor se define como el cumplimiento inquebrantable de la devoción hacia aquello que merezca ser honrado, como por ejemplo, una institución o nación, e incluso una persona con quien se establezca un vínculo sentimental, como familiares y amigos. La fidelidad, por su parte, se relaciona con la capacidad de no cometer una traición, antónimo de este principio moral. La lealtad y fidelidad suelen encontrarse como sinónimos aunque se considera que el primero forma parte del segundo término.



EJEMPLOS A SEGUIR

Es un valor atribuido directamente a los humanos, aunque la lealtad también se define como el “amor o gratitud que muestran al hombre algunos animales...”, según la Real Academia de la Lengua Española (RAE). El más cercano a esta definición es el perro, no en vano se considera “el mejor amigo” del amo, aunque otras especies también han mostrado esta actitud, y un ejemplo de ello es el caballo. Su intención está más relacionada a una forma de agradecimiento hacia aquellos que protegen, alimentan y tiene afectos con ellos.

DESLEALTAD

Se considera aquella acción de traición, es decir, incumplimiento de la propia palabra o infidelidad hacia otras personas, sin importar que tan

cercanas sean para ella. Por ejemplo:

- * Suele ser imprudente, comparte los secretos que le confían.
- * Resalta los aspectos negativos de otras personas, por encima de los positivos.
- * No ofrece ayuda para la superación personal de sus compañeros o familiares.
- * Es capaz de abandonar cualquier amistad sin motivo.
- * Cuando se encuentra en el área laboral, da el mínimo esfuerzo para cumplir con las actividades asignadas.

ESCENARIOS

Uno de los que pudiesen citarse es el laboral. Ahí nace por parte de los empleados, en principio, a través de los contratos de confiabilidad, donde se acepta que no se compartirá información corporativa con personas ajenas al vínculo. Al igual que cuando el trabajador recibe otra oferta salarial o beneficio, para mejorar la situación económica, y lo toma sin

dar un preaviso. Desde ese momento, aparenta ser poco confiable, debido a que no ofrece estabilidad dentro de la misma. La manera correcta de hacerlo, y no quedar como desleal, es explicar los motivos del cambio con los supervisores inmediatos o jefes.

COMO SERLO

La persona leal actúa de la siguiente manera:

- ⇒ No deja de lado a la otra persona que necesita su apoyo.
- ⇒ Jamás traiciona a amigos o parejas amorosas; si lo hiciera, se consideraría una deslealtad, la cual genera sentimientos de tristeza y decepción.
- ⇒ Es poco interesada, no recurre a los demás solo cuando necesita de ellos.
- ⇒ Le comenta las fallas o errores a los amigos, con el fin de hacerlos mejorar.
- ⇒ Cumple los compromisos, a pesar de los contratiempos.
- ⇒ Muestra amor por su trabajo, y es puntual y honesto con la empresa donde labora.
- ⇒ Cuando ejerce la dirección de una organización, es una persona honrada, responsable y solidaria con todo su equipo.