



**RUTINA EN LA
PAREJA:** cambios
para reavivar la pasión



**ENSALADAS EXPRESS
PARA ADELGAZAR Y
GANAR ENERGÍA**

SuperSanos

DIGITAL ISSUE

**LOS 4 MEJORES EJERCICIOS
PARA AFIRMAR COLA Y PANZA**

**Sex-mitos del deseo
y el orgasmo**

**TE ALIMENTÁS MAL?
ENTERATE DE QUÉ FORMA
AFECTA TU BELLEZA**

Adiós al efecto esponja!

ENLACE AL CANAL
[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



DIETA ANTI- HINCHAZÓN

**Cómo liberarte de los líquidos
y estar más delgada!**

**FALTA DE VITAMINAS
CUÁLES SON LAS
SEÑALES PARA QUE NO
NOS FALTEN**





Querubín[®] Premium

Hay un ángel
perfumando
tu ropa...



¿Probaste toda
la variedad?



Cuidá

Renová

Suavizá

Perfumá

SúperSANOS

CONTENIDOS

4

BajoReceta

El mundo de la salud en pocas líneas



12

Notadeportada

Dieta Anti-binchazón

23

Siempreadelgado

Dietas vegetarianas



28

Sexología

Sexo rutinario

31

Fitness

EJERCICIOS ANTI-GRAVEDAD

Para modelar y tonificar



INFORME ESPECIAL

10 ERRORES QUE HACEN FRACASAR UNA DIETA

Pág. 37



42

Radiografía de los minerales
YODO

44

Nutrición

CARENCIA DE VITAMINAS

Las señales de alerta

52

FALSAS CREENCIAS
MAMOGRAFÍA



54

SexualidadSalud

Verdadero o falso sobre el sexo.

58

Farmacología

IBUPROFENO

Preguntas y respuestas.

59

ESTRÍAS

Tratamientos dermatológicos.



62

Pedagogía

CÓMO EVITAR los problemas en la escuela



66

Sexología

EL DESEO

Mitos y verdades

70

Guía pediátrica

Lo que debe saber acerca de las quemaduras

72

Ejercicios

Cómo acelerar los resultados, según los objetivos deseados.



73

RecetandoRecetas

Platos light con pescados y mariscos



A D E M A S

- DICCIONARIO DE LA SALUD.....30
- EL CLUB DE LA SÚPER SALUD.....80
- SIN ESTRÉS.....82

Bajo Receta

Datos, consejos e informaciones para sentirse súper bien

Investigación

**Las 3 causas
psicológicas de
las arrugas:
DIVORCIARSE,
PERDER EL TRABAJO
Y FUMAR**

SEGÚN UN ESTUDIO QUE ANALIZÓ DURANTE CASI TRES AÑOS EL ESTILO DE VIDA DE 186 PARES DE GEMELOS IDÉNTICOS, SE LLEGÓ A LA CONCLUSIÓN DE QUE LAS ARRUGAS NO SON SÓLO HUELLAS DEL TIEMPO: TIENEN CAUSAS BIEN DEFINIDAS.

La investigación, realizada en Estados Unidos demostró que los cambios emocionales bruscos y los malos hábitos de consumo hacen que nos arrugemos antes de tiempo. Tal como sostuvo el doctor Bahman Guyuron, cirujano plástico a cargo del estudio, estos cambios bruscos se producen "al pasar de una buena vida a una mala vida". Al comparar entre un gemelo y otro con fotografías digitales estandarizadas y un estricto cuestionario individual sobre su estilo de vida, los científicos descubrieron que las separaciones, los divorcios, un mal matrimonio, perder el trabajo o estar mucho tiempo desempleado, pueden acelerar la aparición de arrugas. Según explicaron los científicos, este tipo de situaciones llevan a la depresión o al estrés extremo, que a su vez conducen a malos hábitos como fumar, tomar alcohol y comer rápido y mal. Todos estos factores hacen que uno envejezca más rápido.



NUEVA
presentación



LINDON  APITER

La esencia de la naturaleza
**PROTEGIENDO
TU PIEL**



QUEMIDUR S.A.

Atención al consumidor: (011) 4836-0206/1038 - ventas@quemidur.com - www.quemidur.com

Las jóvenes en la computadora: **TIENEN MÁS RIESGOS DE ENGORDAR QUE LOS VARONES**

Según un estudio australiano la diferencia radicaría en el tipo de actividad que realiza cada grupo.

Una investigación realizada en Australia concluyó que las adolescentes que pasan dos o más horas diarias frente a algún dispositivo tecnológico —ya sea la computadora, el televisor e incluso el celular— presentan mayores probabilidades de ganar peso y disminuir su capacidad atlética y física, en comparación con los hombres de la misma edad. La diferencia entre ambos sexos radicaría —entre otras razones— en el tipo de actividad. Mientras ellas

utilizan el tiempo para buscar información en Internet, chatear o mirar películas y series; los varones adolescentes optan por los juegos que los mantienen activos, los ayudan a liberar adrenalina y, por lo general, les ocupan ambas manos, evitando el “picoteo” entre las comidas. Pero también los hábitos influyen, ya que desde la infancia los varones hacen mucha más actividad física que las mujeres, compensando así el sedentarismo.



▶ S E Ñ A L E S D E A L E R T A

Las 5 “C” del ataque cerebral

Un accidente cerebrovascular aparece en forma súbita y puede afectar tanto al cuerpo como a la mente. A partir de la regla de las 5 C, propuesta por la Asociación Argentina de Ataque Cerebral, es posible identificar algunos de sus síntomas para poder actuar a tiempo y reducir sus daños y secuelas. Estas son las 5 señales de alerta que no debería ignorar:

- ✗ **Cuerpo:** se siente un lado débil, dormido o paralizado, principalmente en la zona de la cara, brazo o pierna.

- ✗ **Confusión:** sufrir problemas repentinos para hablar o entender.

- ✗ **Ceguera:** molestias para ver bien o quedarse ciego de repente.

- ✗ **Caminata:** dificultades al caminar o alteración en el equilibrio.

- ✗ **Cabeza:** dolor fuerte.

dalon perello

PROFESSIONAL COSMETIC

CURSOS 2011

- Cosmetología
- Cosmiatría
- Drenaje Linf.Facial
- Reflexología facial
- Bio Lifting
- Masajes Facial Dr. Payot
- Puntas Diamantadas y Ácidos
- Piedras Calientes
- Reiki I y II
- Masoterapeuta
- Téc. en Masajes Corporales
- Téc. en Masajes de Descontracción y relajación
- Shiatzu
- Reflexología pie y manos
- Auxiliar en Kinesiología
- Masaje Californiano
- Drenaje linfático corporal
- Masaje Tailandés
- Quiropraxia
- Depilación
- Manicura
- Pedicura
- Peluquería
- Maquillaje social
- Instructor Yoga
- Instructor Gym
- Instructor Gym Pre y Post Parto
- Fisioterapia y Aparatología



TALLERES CORPORALES

- Dorsalgias • Lumbalgias
- Cervicalgias • Relax de cuello
- Isometría miembros inferiores y superiores

VENTA DE PRODUCTOS COSMÉTICOS A PROFESIONALES

Escuelas Dalon Perelló

dalonperello@yahoo.com - www.dalonperello.com

Casa central: Mario Bravo 460, Capital Federal, Tel: 4862-2999 o 4867-3809

Sucursal Liniers: Ramón Falcón 7042 Capital Federal Tel 4641.9608 /

Sucursal La Plata: Calle 45 N° 855, La Plata, Tel: 483-0453

Sucursal Sur: Italia 156, Lomas de Zamora, Tel: 4244-8453

Sucursal Mar del PLata: Salta 1818, Tel: 495-5261

El poder de los alimentos

LIMÓN

Es rico en vitaminas y minerales

Aporta: potasio, magnesio, calcio, fósforo, sodio, hierro, fluor, cloro, azufre, silicio, cobre, yodo, vitamina C y algunas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6).

Es desintoxicante

Este cítrico también es sumamente beneficioso en los casos de intoxicación gastrointestinal por consumir comida en mal estado de conservación, proteínas en descomposición, digestiones pesadas y malestares del hígado y vesícula biliar.

Es desinfectante

Desinfecta y destruye las bacterias nocivas para la salud. Según pruebas de laboratorio, los microbios más resistentes mueren rápidamente con el limón.

Qué cantidad comer

Las personas delicadas, nerviosas, artísticas, desmineralizadas (por falta de calcio y otros minerales), muy sensibles al frío, niños y ancianos deben tomar pequeñas dosis de jugo de limón (medio fruto por día).

Las personas sanas y asintomáticas pueden tomar el jugo de hasta tres limones diarios.

Artritis en las manos: EJERCICIOS ANTI-DOLOR

Articulaciones inflamadas, músculos doloridos y menor flexibilidad son algunos de los síntomas de la artritis. Haciendo estos ejercicios diariamente puede combatirlos y mantener sus manos más ágiles y fuertes.



- Tome una bandita elástica alrededor de sus dedos. Abra y cierre su mano lentamente, venciendo la resistencia. Repita varias veces y luego hágalo con la otra mano.
- Sostenga una pelota de



- tenis, o una esponja con su palma. Apriete su mano y dedos alrededor del objeto y luego relájelos.
- Apoye su mano sobre una mesa. Lentamente, eleve uno de sus dedos, mantenga unos segundos



- y luego baje. Repita con todos los dedos.
- Forme un cero con su índice y pulgar. Mantenga unos segundos y luego estire sus dedos separadamente. Repita con el resto de los dedos.



POLIMEDICACIÓN PUEDE CAUSAR PROBLEMAS RENALES

Especialistas advierten que tanto la polimedicación como la automedicación pueden acelerar el deterioro normal de las funciones del riñón.

Diversas fuentes médicas han alertado que el uso indebido de ciertos fármacos puede ser una de las causas de riesgo renal, e incluso su consumo sin el adecuado control médico puede producir daños irreversibles en el funcionamiento de los riñones.

El motivo es que algunos medicamentos son capaces de generar un aumento de la creatinina en sangre, un compuesto orgánico que debe ser filtrado por el riñón.

Pero la preocupación principal es que la mayoría de estos remedios son de venta libre.



Súper CONSEJOS

**¿ES CIERTO QUE
CONVIENE EVITAR
HACER EJERCICIOS
DURANTE EL PERÍODO?**

TOTALMENTE FALSO. La actividad física durante el período menstrual no es nociva. Todo lo contrario, puede ayudar a soportar las molestias habituales, aliviar los síntomas como el dolor de ovarios y riñones, la hinchazón y la retención de líquidos.

NUTRICION

DR. GOYCOCHEA - Médico clínico

Mn: 71888-Mp Bs. As.: 1400

Exija que su salud esté en manos de un médico

- Reumatismo • Alergias • Asma
- Problemas circulatorios • Presión Arterial
- Enfermedades Nerviosas

**TRATAMIENTO INTEGRAL DE AFECIONES CRÓNICAS
CELULITIS - TRATAMIENTO NATURAL**

ATENCIÓN: Haedo • Bahía Blanca • Isidro Casanova
Virreyes • Remedios de Escalada • Ituzaingó

México 1774 Piso 2° - CABA

Tel.: 011-4381-5492 ó 011-154408-5492

E-mail: medico_goycochea@hotmail.com

www.doctorgoycochea.com.ar

Aceptamos tarjetas de crédito y débito

OBESIDAD

TENDENCIAS

Bolsas ecológicas para cuidar el planeta

Cuidemos el Medio Ambiente, cambiando nuestros hábitos.

Aunque parecen inofensivas, las bolsas plásticas son sumamente contaminantes. Cada una de ellas tarda unos 200 años en degradarse y no logran hacerlo en su totalidad, sino parcialmente. Diversos países en todo el mundo ya han lanzado campañas para erradicar las bolsas descartables definitivamente. Y Argentina ya se sumó a esta tendencia "ecológica": la iniciativa es reemplazarlas por versiones de tela que pueden ser utilizadas varias veces.



INMUNOLOGÍA

Desarrollan una vacuna universal para todas las cepas de gripe

Investigadores de la Universidad de Oxford, en Reino Unido, desarrollaron este fármaco que actúa hacia unas proteínas que están en el interior del virus, las células T, comunes a todas las cepas, a diferencia de las zonas externas, que son más susceptibles de mutar.

"El problema de la gripe es que tiene muchas cepas diferentes" explicó Adrián Hill, director del Instituto Jenner de Oxford, donde se ha desarrollado esta vacuna, "lo que hace necesario tener vacunas nuevas con las que se pueda contar rápidamente". Es por esto, que con esta vacuna experimental se ahorrará el tiempo y la inversión que requiere desarrollar nuevas vacunas que luchen contra las nuevas cepas que vayan surgiendo. Todavía se la está estudiando.

PARA CUIDAR EL CORAZÓN

La Fundación Cardiológica Argentina emitió las siguientes sugerencias para proteger la salud cardiovascular y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas:

1. CONOZCA SU PRESIÓN ARTERIAL.
2. MIDA SU COLESTEROL.
3. CONTROLE SU NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE.
4. CONOZCA LAS ENFERMEDADES DE SUS PADRES Y ANTECEDENTES FAMILIARES.
5. NO FUME.
6. COMA EN FORMA SALUDABLE.
7. MANTENGA UN PESO ADECUADO.
8. CAMINE DIARIAMENTE.
9. SIGA LOS CONSEJOS DE SU MÉDICO.
10. NO SE AUTOMEDIQUE NI ABANDONE LOS TRATAMIENTOS.

UTILICE ENJUAGUES BUCALES DOS VECES AL DÍA

● Así lo recomienda la Fundación Dental Española. De esta manera podrá alcanzar zonas donde el cepillo no llega. Debe mantener el producto en la boca durante 30 segundos. Existen enjuagues bucales contra las caries, blanqueadores, para problemas de encías como Gingivitis y Periodontitis, o para quitar el mal aliento. Una correcta limpieza incluye el uso del hilo dental y el cepillado, al menos dos veces al día, durante dos minutos.



▶ N U T R I C I Ó N

CHOCOLATE: antes de la prueba de matemática

Un grupo de científicos ingleses descubrió que comer chocolate mejora las habilidades matemáticas de los estudiantes y evita que ellos se sientan mentalmente agotados, tras una larga jornada de labores escolares. La clave está en los flavonoides, una sustancia presente en este alimento que mejora la actividad intelectual de los alumnos y reduce la sensación de cansancio.



Jual

NUESTRO SECRETO PARA UNA PIEL PERFECTA

Nos ocupábamos de tu interior,
ahora también de tu piel.

Probá el NUEVO GEL DE ALOE VERA

JUAL acaba de lanzar una nueva fórmula de tratamiento diario, específica para tratar y purificar al máximo la piel. Continuando con la línea de cosmética iniciada con la **Loción de Aloe Vera**, el gel contiene propiedades purificantes y astringentes; Vitamina A, que nutre en profundidad la piel preservando su hidratación, manteniendo la piel fresca, joven. Brindándole un esplendor saludable.



Y COMO SIEMPRE el **JUGO de Aloe Vera JUAL**
Aminoácidos, Minerales, Vitaminas y Proteínas
que suplementan tu alimentación.

SABOR: Natural / Naranja / Arándano + Stevia
Presentaciones: 250 cc. 500 cc y 1000 cc.



Elaborado por
ALOE CALCHAQUI SRL,
Email: aloecalchaqui@trcnet.com.ar
Tel en Bs. As. **011-15-5883 6173/6171**
Consultas puntos de venta
www.aloecalchaqui.com.ar

EL “EFECTO ESPONJA” BAJO CONTROL

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS



Cómo “exprimir” esos litros que suman kilos

Es uno de los factores ocultos del aumento de peso, que se evidencia en la balanza y en el espejo; sus causas son múltiples y abarcan tanto el estilo de vida como las fluctuaciones hormonales y la tendencia genética. La retención de líquidos es un trastorno muy conocido en el mundo femenino: 1 de cada 4 mujeres lo están sufriendo actualmente. Por eso, en esta nota de tapa de Super Salud, haremos un compendio de las opciones más sencillas para atacar el origen del problema y contrarrestarlo, desde el plano nutricional, clínico y estético.



ES COMÚN CONFUNDIR HINCHAZÓN
CON RETENCIÓN. SI UNA PERSONA BEBE
UN LITRO DE GASEOSA, LA CONSECUENCIA SERÁ
HINCHAZÓN, NO RETENCIÓN DE LÍQUIDOS.

*La retención hídrica
es causa de
kilos de más,
pesadez,
malestar; y
consecuencia de:
dieta inadecuada,
anticonceptivos,
sedentarismo,
factores genéticos
y alergias.*

EL EXCESO DE AGUA EN EL CUERPO: ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

La retención de líquidos es un síntoma de:

- Trastornos orgánicos o errores en el estilo de vida y en la alimentación.
- Desequilibrio entre la cantidad de líquido ingerida o producida y el grado de eliminación de esos líquidos.
- Concentración de agua no eliminada en el espacio intersticial, ubicado entre las células y los vasos sanguíneos.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

Orgánicas

- 1. Inflamación:** en articulaciones, por traumatismos o golpes.
- 2. Alergias:** en este caso, la retención de líquidos es denominada “angioedema” y es una hinchazón pasajera por el contacto con el agente que causa la reacción alérgica.
- 3. Circulación lenta:** el enlentecimiento del retorno sanguíneo y linfático “empuja” el líquido hacia los compartimientos intersticiales y causa la hinchazón.

Cotidianas

- 1. Sedentarismo:** la falta de actividad física y permanecer muchas horas en la misma posición lentifica la circulación de la sangre y la linfa, y resta oxigenación al organismo.
- 2. Estrés:** junto con la angustia y los nervios, desequilibra el sistema hormonal.
- 3. Ingesta de fármacos:** los anticonceptivos orales, los corticoides, ciertos antiinflamatorios y los medicamentos para la hipertensión contribuyen a la acumulación de líquidos.
- 4. Clima:** en menor medida, las fluctuaciones en la presión atmosférica y las altas temperaturas ayudan a la retención localizada de líquidos.



Agua & cifras



14

litros de agua ingresan, por día, al cuerpo, en forma de bebidas.



850

cm. cúbicos de agua son incorporados diariamente a través de los alimentos.



2.5

litros de agua es la entrada total de líquidos, en condiciones de ingesta normal de agua.

DOS MANIFESTACIONES

Este problema puede manifestarse de dos maneras:

● **Como síntoma:** en un nivel de retención bajo, el paciente percibe hincha-

zón o pesadez, que el médico entiende como momentánea y común.

● **Como signo:** el médico ya encuentra indicadores de la retención de líquidos, lo cual le permite diagnosticar clínicamente este trastorno.

PSORIASIS

NUEVO TRATAMIENTOS ¡SIN CONTRAINDICACIONES!

¡Sin corticoides! RESULTADOS INMEDIATOS CON PIEL LIMPIA...

Dermatología y Terapia ortomolecular

Buenos Aires: (011) 4826-6348

Misiones, Oberá: Tel. (03755) 424174

Misiones, Posadas: Tel. (03752) 434031

E-mail: drachillemi@gmail.com

ALIMENTOS QUE POTENCIAN EL EFECTO “ESPONJA”

Cuanto más ricos en sodio son los alimentos, más posibilidades hay de retención de líquidos. Este es un “ranking” de los alimentos de los que hay que cuidarse.

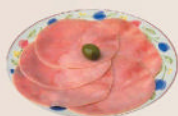


1 – Enlatados

- El sodio actúa como conservador de estos alimentos.
- Tener en cuenta que los envases de cartón también son una forma de enlatado.

2 – Fiambres y embutidos

- También se conservan gracias a altos niveles de sodio.



3 – Encurtidos

- Por ejemplo, pickles y aceitunas. Ambos son muy ricos en sodio.

4 – Mantecas y margarinas

- Las versiones “con sal” tienen un alto porcentaje de sodio, no muy recomendable.



5 – Quesos

- Tienen más sodio cuanto más duros son.
- Los quesos hipersódicos son los que se utilizan para rallar: provolone, parmesano, sardo, etc.

6 – Pan (blanco e integral) y derivados

- Todos los productos panificados tienen sodio.
- Sin el “factor sabor” de la sal, el pan pierde su gusto.



7 – Snacks (papas fritas, palitos, etc.)

- Muy ricos en sodio, porque la grasa y la sal son clave en el sabor de estos alimentos.

8 – Caldo en cubitos

- Son alimentos ricos en sodio, pues son concentrados y el sodio asegura su conservación.



Agua & cifras



30

AÑOS: a partir esa edad las mujeres son más propensas a la retención hídrica.

25

CUADRAS: cantidad mínima que se debe caminar para prevenir este trastorno.



3

DE CADA 10 MUJERES tienen retención de líquidos durante el síndrome premenstrual.



ZONAS TÍPICAS DE RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

La retención localizada (que no es causada por problemas cardíacos o renales) es asimétrica y concentrada de caderas a tobillos, debido a trastornos venosos o linfáticos.

1 - ROSTRO, MENTÓN Y CUELLO

CAUSAS

- Síndrome premenstrual
- Reacciones alérgicas: Esta respuesta orgánica también puede darse en todo el cuerpo, pues es un problema sistémico.

2 - ABDOMEN

CAUSAS

- Síndrome premenstrual
- Toma de anticonceptivos
- Ambos factores dan sensación de hinchazón, aunque la retención no tenga signos clínicos. Sin embargo, el aumento de peso y la hinchazón dependen de la superficie corporal (cuanto mayor es, más líquidos puede acumular) y de la alteración particular de hormonas.
- Ascitis: Afección que forma un cúmulo de líquido en la zona abdominal.
- Afecciones renales.

3 - CADERAS Y MUSLOS

CAUSAS

- Obstrucción de los conductos linfáticos. Provoca que el líquido pase de las células y arterias al espacio intersticial formando un edema localizado.
- Trastornos venosos o várices.
- Toma de ciertos medicamentos. Algunos fármacos tienen como efecto colateral la retención de líquidos, por ejemplo, los corticoides. En otros casos, la retención es una reacción a ese medicamento.

4 - PIES Y TOBILLOS

CAUSA

- Insuficiencia cardíaca. Genera una gran retención de líquidos que se manifiesta en todo el cuerpo. Sin embargo, los edemas más notorios están en tobillos y pies.



OPCIONES BAJAS EN SAL Para prevenir la hinchazón

ALIMENTO DE ALTO CONTENIDO EN SODIO

SAL



PESCADO ENLATADO



MANTECA



MARGARINA

QUESOS DUROS

PANIFICADOS



FIAMBRES

CALDOS EN CUBITOS



CÓMO REEMPLAZARLO

- Sin recurrir a productos especiales, basta con evitar que se agregue sal a las comidas recién hechas.
- Tener en cuenta que la sal está presente tanto en los alimentos, en la cocción, como en la mesa; si se evita este último lugar, la disminución de sodio ya será importante.
- Consumir pescado natural, a la parrilla o con otra forma de cocción.
- No olvidar que la caballa y el atún al agua, enlatados, siguen teniendo sodio, porque es necesario para su conservación.
- Elegir las mantecas sin sal.
- Si no, recurrir a la receta casera de la manteca "lavada": pasarla (literalmente) por agua, para que pierda el sodio.
- Seleccionar margarina con bajo contenido en sodio.
- Elegir quesos bajos en sodio o con bajo contenido de sal.
- Los mejores son los quesos magros untables.
- Comer pan sin sodio.
- Otra alternativa son las galletas o galletitas sin sal.
- Por su alto contenido de sal, no tienen reemplazo; la única opción es no comerlos con frecuencia.
- Preparar caldos caseros de verdura, porque todas las sopas en sobre son ricas en sodio.
- También pueden consumirse caldos light que anuncien, en su envase, que son sin sal.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Los niveles hormonales tienen gran incidencia en la aparición de esta afección, pues no se trata simplemente de un problema nutricional, sino que sus causas involucran a diferentes factores. Nuestros especialistas responden a las dudas más frecuentes que surgen al hablar de este problema.

P ¿Puede haber mujeres delgadas con retención de líquidos o siempre hay un exceso de peso previo?

R Cuanto mayor es el peso corporal, mayores son las probabilidades de retener líquidos; esa predisposición disminuye si la persona es delgada, excepto que haya causas directas: toma de anticonceptivos,

insuficiencias renales o afecciones cardíacas. Las personas de mayor peso son más propensas a la retención, porque poseen más "espacio".

P ¿Qué rol juega la llegada de la menopausia en la retención?

R Es importante, ya que la capacidad para retener líquidos aumenta con la edad.



COMPLEMENTOS PARA UNA VIDA SANA

Conozca nuestros set de piedras para técnicas de masajes manuales y los nuevos accesorios para una correcta práctica del yoga.

COLCHONETAS PARA YOGA

SET DE 20 PIEDRAS DE BASALTO

SET DE 64 PIEDRAS DE BASALTO

JEMCO

Equipamiento en
medicina complementaria.

SHOWROOM Buenos Aires

Tte. Gral. J. D. Perón 940, 3º Piso,
C1038AAT Ciudad A. de Buenos Aires,
Tel/fax 5411 5031-8880
info@jemco.com.ar, www.jemco.com.ar

Sucursal Mendoza

9 de Julio 917,
5500 Ciudad de Mendoza, Mendoza,
Tel 54261 4381643
jemcomza@jemco.com.ar

P ¿Cómo se relaciona con la actividad hormonal?

R En la menopausia, la carencia absoluta de estrógenos genera retención de líquidos, a esto se suman los factores no hormonales: después de los 60, la gente camina menos, hace menos actividad física y la permeabilidad capilar es mayor que a los 25 años, por tomar agua. Sin embargo, es mucho más sano consumir té o mate que tomar café, que tiene un alto contenido de cafeína; si no lo tuviera, sería una infusión como cualquier otra.

P ¿Tiene incidencia el consumo de gaseosas en este problema?

R No, salvo que se consuma tanto que se quiebre el equilibrio orgánico entre entrada y salida de líquido. La gente confunde hinchazón con retención; si tomo 2 litros de gaseosa, tengo la panza hinchada, pero no hay retención. La distensión intestinal o abdominal es retención de gases, no de agua.

R La acumulación de líquidos en las caderas, ¿es típicamente femenina?

R Lo que se acumula en el contorno de caderas no es agua sino, grasa. Es un tipo de adiposidad localizada, en la que puede

haber un poco más de retención de líquido que en el tobillo o la rodilla, pero, si la acumulación sólo fuese de líquido, el problema se resolvería muy fácil.

P Fumar ¿puede agravar la retención de líquidos?

R Sí: el cigarrillo actúa sobre los capilares y sobre todo lo que tenga efectos en la circulación, también sobre el pasaje de líquido en todo el cuerpo. La nicotina interfiere en la permeabilidad capilar y por lo tanto uno de sus efectos secundarios es el de la retención de líquidos, por actuar sobre el tejido vascular.

P ¿Cuáles son las recomendaciones generales para enfrentar este problema?

R ● Seguir una alimentación rica en vegetales, frutas, agua e infusiones, equilibrada y ajustada a edad y hábitos.

● Ejercicio regular y constante acorde a la edad y al estado físico.

● Ser muy cautos con el consumo de sal: sacar el salero de la mesa ya es seguir una dieta moderada en sodio.

● Aunque después de los 50 años estos consejos son más necesarios que a los 20, es bueno tenerlos en cuenta desde temprana edad.



Consejos para liberarse de los líquidos

● *Mantener una buena motilidad intestinal y digestiva: las presiones del vientre modifican la circulación de líquidos.*

● *Observar el apoyo de la planta de los pies, donde comienza el retorno circulatorio: un mal apoyo desequilibra la circulación de retorno.*

● *Utilizar un gel o crema a base de centella asiática, enebro o romero: en especial, antes de comenzar las actividades diarias, porque tienen acción refrescante y descongestiva.*

● *Practicar respiraciones profundas y lentas: exhalar por la boca y dejar pasar unos segundos antes de la próxima respiración, porque ese "vacío" estimula el movimiento de líquidos al centro del cuerpo.*

● *Realizar caminatas de 20 a 30 minutos, 4 veces por semana: con calzado cómodo y sin pesos extra (carteras, bolsos, etc.).*

● *Flexibilizar el cuerpo y moverse periódicamente, para modificar las presiones corporales: estar sentado durante mucho tiempo comprime la circulación y estar parado muchas horas contrae los músculos para asegurar el equilibrio, y, así, es igual de perjudicial.*

● *Usar medias de elastocompresión durante el día: contienen los tejidos luego de los ejercicios y evitan la sobrecarga de líquido.*

MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPÁTICA

"Una mejor calidad de vida es posible."



FUNDACIÓN
DR. PUIGGRÓS

MÁS DE 25 AÑOS DE TRAYECTORIA EN
INVESTIGACIÓN CLÍNICA AL SERVICIO DE LA SALUD

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

- Alérgicas • Reumáticas • Inmunitarias
- Oncológicas • Clínica Médica General
- Pediatría • Kinesiología: RPG • Psiquiatría
- Gastroenterología / Nutrición • Dermatología
- Psicología: adultos/adolescentes/niños
- Neurológicas • Sexología • Fonoaudiología
- Consultorio veterinario ext. • Ginecología
- Consultorio Odontológico ext.

• PRODUCTOS NATURALES • FARMACIA HOMEOPÁTICA

Tinturas Madre - Librería de textos
naturopatas y alternativos - Productos naturales -
Remedios Florales, Bach y California.

LABORATORIO DE ANALISIS CLINICOS

Aceptamos tarjetas de crédito y de débito
Reintegros a Pre-pagas

EQUIPO MEDICO

Dr. Jorge Ayale
Dra. Liliana Morujig
Dra. Norma P. de Caia
Dra. Elsa T. de Chapoval
Dra. Cristina De Francesco
Dra. Ana María Fasanelli
Dr. Hugo Guidi
Dra. Norma Gutierrez
Dr. David Milstein
Dra. Haydee Nuñez
Dra. Olivia Ogawa

Dra. Gladys Daca Richero
Dr. Mario Tous
Dr. Jorge Saidman
Dra. Sandra Scocimarra
Dra. Norma Di Scala
Psicología Clínica Adultos:
Lic. Mabel Chichisola
Lic. Beatriz Rotundo
Psicología niños - adolescentes:
Lic. Ana Laura Koderer
Kinesiólogo: Lic. Alejandro Linck

Informes: Tel. Fax: 4954-4569 / 5141
4951-3870 / 1919 - Riobamba 434/6 - Capital - 0800-222-1474
E-mail: info@fundacionpuiggrós.org.ar
web: www.fundacionpuiggrós.org.ar

www.institutopuiggrós.com

EJERCICIOS ANTI-RETENCIÓN

- Mejoran la capacidad circulatoria y la eliminación de líquidos retenidos. Realícelos en cualquier momento del día.
- Descomprimen los músculos contraídos por pasar muchas horas sentado o de pie.
- En cada ejercicio, contar lentamente hasta 5: ese es el mínimo de resistencia requerido; hacer de 3 a 5 series.
- Mantener la relajación de la parte superior del cuerpo y la semiflexión de las rodillas.



ELEVACIÓN DE PIERNAS

Elevar la pierna formando un ángulo de 45° y contraer el pie.



ROTACIÓN DE PIES Y TOBILLOS

Subir una de las piernas sólo un poco más arriba que la otra y realizar movimientos circulares con el pie para flexibilizar tobillos.



BICICLETA

Colocar las piernas contra la pared y mantenerse en esa posición medio minuto; luego, flexionar las rodillas alternadamente, haciendo el típico ejercicio de “bicicleta”.



DIAGONAL CORPORAL

Con ambos pies en el piso, levantar los glúteos contraídos, formando una diagonal con el cuerpo, desde rodillas hasta hombros. No dejar caer la cola, si no recaerá todo el peso sobre la cintura.

Siempre relajación, siempre semiflexión: las condiciones básicas para que estos ejercicios tengan buen resultado.

Siempre *Cómo estar..* Delgado

5 HÁBITOS ANTI-KILOS

**UNOS SIMPLES CAMBIOS
EN SU VIDA COTIDIANA
LE PERMITIRÁN BAJAR
DE PESO MÁS FACILMENTE.**

Investigadores de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, de Estados Unidos, afirmaron que para adelgazar no es necesario hacer dieta. Analizaron 600 casos que lograron perder peso incorporando a su vida cotidiana algunas estrategias y sus porcentaje de buenos resultados:

1. Comer más frutas y verduras**71%**
2. Ejercitarse al menos 30 minutos al día**47%**
3. Planear las comidas.....**36%**
4. Levantar pesas o ejercitarse con máquinas.....**19%**
5. Trotar o correr.....**10%**



Dietas Vegetarianas

ES UNA OPCIÓN MUY SALUDABLE, SI SE SABE HACER. AQUÍ SE TRATAN LOS DISTINTOS TIPOS DE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y QUÉ PRECAUCIONES HAY QUE TOMAR PARA QUE REALMENTE SEA BUENA PARA NUESTRO ORGANISMO.

■ *Distintos tipos de alimentación vegetariana y sus posibles riesgos*

Más allá de los motivos que nos lleven a adoptar una dieta del tipo vegetariano, debemos saber que no existe un sólo tipo de esta alimentación. Cada una de ellas a su vez -si no prestamos atención- puede provocar ciertas carencias nutricionales. Veamos.

Lacto-vegetariana:

- **Características:** incluye sólo lácteos y alimentos vegetales.
- **Posibles carencias nutricionales:** hierro animal (el más aprovechado por nuestro organismo), vitamina B12.
- **Riesgo de:** anemia.

Ovo-vegetariana:

- **Características:** incluye sólo huevo y alimentos vegetales.
- **Posibles carencias nutricionales:** calcio, hierro animal, vitamina B12.
- **Riesgo de:** anemia. Osteoporosis.

Lacto-ovo-vegetariana:

- **Características:** incluye lácteos, huevo y alimentos vegetales.
- **Posibles carencias nutricionales:** hierro animal, vitamina B12
- **Riesgo de:** anemia.

Semi-vegetariana:

- **Características:** incluye lácteos, huevo, pollo, pescado (pero no carnes rojas) y alimentos vegetales.
- **Posibles carencias nutricionales:** no hay riesgos de carencias.

Pesco-vegetariana:

- **Características:** incluye lácteos, huevo, pescado y alimentos vegetales.
- **Posibles carencias nutricionales:** hierro animal.
- **Riesgo de:** anemia, si el consumo de pescado es bajo.

Vegetariana estricta:

- **Características:** no incluye lácteos, huevo ni ningún tipo de carne, se basa sólo en alimentos de origen vegetal.
- **Posibles carencias nutricionales / Riesgo de:**
 - calcio / osteoporosis.
 - hierro animal / anemia.
 - vitamina b12 / anemia.
 - proteínas completas o de alto valor biológico / retraso de crecimiento en niños.



■ **Cómo asegurar el consumo de proteínas**

En el caso de un plan de alimentación vegetariano estricto, la complementación proteica se debe realizar de la siguiente manera:

CEREAL + LEGUMBRE CEREAL O LEGUMBRE + FRUTAS SECAS O SEMILLAS (LINO, SÉSAMO, GIRASOL, AMAPOLA)

Por ejemplo:

- Cazuela de arroz y lentejas.
- Ensalada con trigo y arvejas.
- Copos de cereal y nueces o almendras (granola).
- Ensalada con habas y semillas de lino.



En el caso de un plan de alimentación lacto-ovo-vegetariano:

CEREAL O LEGUMBRE + LÁCTEOS O HUEVO

Por ejemplo:

- Arroz con leche
- Cereal con yogur
- Fideos o polenta con queso
- Ensalada de arvejas y huevo
- Milanesa de soja con queso
- Budín de arroz con huevo

■ **La ventajas de comer más alimentos del reino vegetal**

- **Alto contenido en:** Fibra.
- **Previene de:** constipación, hemorroides, diverticulosis, cáncer de colon, colesterol alto en sangre, diabetes.

- **Alto contenido en:** Fitoquímicos

Son sustancias (la mayoría son pigmentos) de origen vegetal (están en los cereales integrales, legumbres, hortalizas, frutas frescas y secas, semillas, té y vino) que poseen un potencial para modular el metabolismo humano de manera favorable.

- **Previene de:** diferentes tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis.

- **Alto contenido de:** Vitaminas y minerales antioxidantes.

- **Previene de:** envejecimiento prematuro de las células, cáncer.

- **Alto contenido de:** Grasas insaturadas.

- **Previene de:** enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

RECOMENDACIONES de los Organismos Inter- nacionales de Nutrición sobre el vegetarianismo

■ Consultar al Nutricionista para el mejor planeamiento de este tipo de alimentación.

■ Combinar adecuadamente los alimentos para aprovechar al máximo los nutrientes.

■ Tomar suplementos de las vitaminas y de los minerales carentes, los cuales deberán ser prescritos por un médico.

CÓMO ADELGAZAR ZONAS REBELDES

ANTES DE HACER UNA ACTIVIDAD FÍSICA, ASPECTOS A CONSIDERAR

1. Someterse a un chequeo médico clínico y cardiológico en busca de factores de riesgo.

2. Realizarse un estudio de aptitud física para determinar la dosificación del trabajo.

3. Practicar actividad física programada no menos de tres veces por semana. Es ideal que los sedentarios comiencen con trabajos de tipo aeróbico, por ejemplo, caminando a paso vivo entre 35 y 40 minutos. Antes y después, no olvidarse de un buen trabajo de elongación.

4. Complementar con deportes entre semana o sábados y domingos, pero tratando de que la competencia se realice entre los mismos grupos etarios. Evite la competencia de personas de 20 años con personas de 50, porque la intensidad es submáxima para el primero y supramáxima para el último.

5. La dieta que acompañe deberá contener una buena ración (más de cinco comidas diarias) de frutas y verduras para incorporar no sólo las vitaminas y minerales necesarios, sino también los fitoquímicos importantes en la prevención de muchas enfermedades y del envejecimiento precoz.



CUÁNTAS CALORÍAS SE GASTAN

CADA MEDIA HORA DE ACTIVIDAD

● **Aerobics 178**

● **Bicicleta 150**

● **Bailar 130**

● **Hacer jardinería 150-200**

● **Hacer tareas domésticas 75-125**

● **Trotar 300-450**

● **Remar 378**

● **Patinar sobre ruedas 315**

● **Correr 325**

● **Esquiar 252**

● **Ir por las escaleras hacia abajo 210**

● **Ir por las escaleras hacia arriba 300-500**

● **Nadar 250**

● **Tenis 261**

● **Voleibol 93**

● **Ver la tele 50**

● **Andar sin prisas (1.5-3 km/hora) 60-75**

● **Caminar (4.8 km/hora) 150**

● **Caminar más rápido (6 km/hora) 180**

● **Caminar muy rápido (7.5 km/hora) 200-240**

C U E N T A C A L O R I A S

Con estos datos puede llevar un control diario de lo que come anotando las calorías en una libretita. (Calorías cada 100 g).

Alimentos

Ketchup

(1 cda. sopera)

30 cal

Es bajo en calorías y grasas; no posee colesterol.



Té Verde

0 cal.

Aporta sustancias antioxidantes que previenen el envejecimiento.

Pickles en vinagre

(100 gramos)

10 cal

Mantienen gran parte de su valor nutritivo y además brindan saciedad.

Peceto

(2 rodajas finas)

100 cal

Sumamente bajo en grasas y colesterol, mucho más que el cuadril.



Jamón cocido común

(100 gramos)

220 cal

Contiene proteínas, grasas y colesterol. Para reducir sus calorías, retire la grasa visible.



Hongos frescos

(media taza)

30 cal

Tienen muy pocas calorías. Pueden consumirse a voluntad.

Oblea de vainilla

(la unidad)

25 cal

Es una de las que tiene mayor porcentaje de grasas. Incitan al picoteo.



Mandarina

(la unidad chica)

45 cal

Contiene un porcentaje de azúcar similar al del resto de los cítricos.



Pasas de uva

(1 cucharada)

70 cal

Son ricas en fibras, por lo que ayudan a mejorar la función intestinal.



PREGUNTAS & RESPUESTAS

• Para adelgazar, ¿hay que evitar las pastas?

Definitivamente no. Se las incluirá en la cantidad y frecuencia estipulada por el nutricionista de cabecera y con los aderezos recomendados.

• ¿Cuál es la porción adecuada?

Para una persona con un peso saludable, la porción de ñoquis puede ser 1 plato hondo. Para quien necesita bajar de peso se recomienda un plato tipo postre. En cuanto a los fideos largos, la porción para una persona con sobrepeso es un plato hondo al ras (solo la base), mientras que para aquellos con un peso normal puede ser un plato más abundante.

• ¿Con qué frecuencia pueden comerse?

Puede ser de 2 ó 3 veces en la semana, siempre y cuando se respete la porción, se elijan "compañías" light y haya un equilibrio respecto del resto de los alimentos.

• ¿Cómo evitar repetir el plato?

Para limitarse a una porción chica en especial aquellos con problemas de peso, es importante comenzar con un plato de ensalada, combinar la pasta con vegetales, o bien consumir sopa de verduras de entrada.

SEXO RUTINARIO

Cuando hay cantidad, pero no calidad

Son adictos al trabajo, al movimiento y a la adrenalina. La vida es una carrera de obstáculos que exige ganar. La tensión crece y crece hasta que estalla... en la cama. Bajo los efectos del estrés, la sexualidad está lejos del placer, el erotismo romántico y el contacto íntimo. Más bien se parece a una visita al gimnasio: puros movimientos me-

cánicos al servicio de una descarga de tensión. Pero la reflexión no es una característica típica del estresado o del ansioso crónico y a los tradicionales reclamos de su pareja -que se siente un literal objeto de descompresión sexual- suele contestar con un "¿por qué no, si tengo ganas?". Y es cierto que tiene ganas. Y muchas: la hiperac-

tividad sexual es una de las respuestas de quien está sumergido en un vértigo que no le permite parar ni un minuto. Pero se trata de una sexualidad exclusivamente genital y orientada hacia el orgasmo, sin capacidad para saborear la sensación de excitación. El estresado típico tiene ciertos rasgos físicos reconocibles de inmediato:

👉 *Respiración rápida.*

Cómo sentirse mejor en la cama

AUNQUE CADA PAREJA ENCUENTRA SUS PROPIOS CÓDIGOS Y RITMOS, ALGUNAS RECOMENDACIONES SON VÁLIDAS PARA TODOS:

- Decirle al compañero dónde y cómo ser acariciado.
- Prolongar los juegos eróticos previos hasta que ambos hayan alcanzado un alto nivel de tensión sexual.
- Saborear la sensación de excitación.
- Que la mujer no simule un orgasmo inexistente.
- Que el hombre rompa con el mito de la erección/eyaculación instantáneas, prolongando el tiempo de penetración.
- Aprovechar el potencial erótico de todo el cuerpo.
- Liberar la fantasía.
- Dejar de lado los prejuicios.
- No obsesionarse con el orgasmo simultáneo y revalorar el dar y recibir placer.
- Darle lugar al erotismo no orgásmico con juegos sensuales libres.
- No hacer de la cama una batalla campal en donde estallan los conflictos de pareja.



- 🚩 *Boca seca.*
 - 🚩 *Músculos tensos.*
 - 🚩 *Piel fría -sobre todo de pies y manos-.*
 - 🚩 *Trato poco afectuoso hacia el compañero.*
- Claro que estos signos tienen valor de diagnóstico en tanto se conjugan con otros síntomas.

En el otro extremo aparece el desinterés sexual, que no es más que la otra cara de la moneda. La energía se diluye en

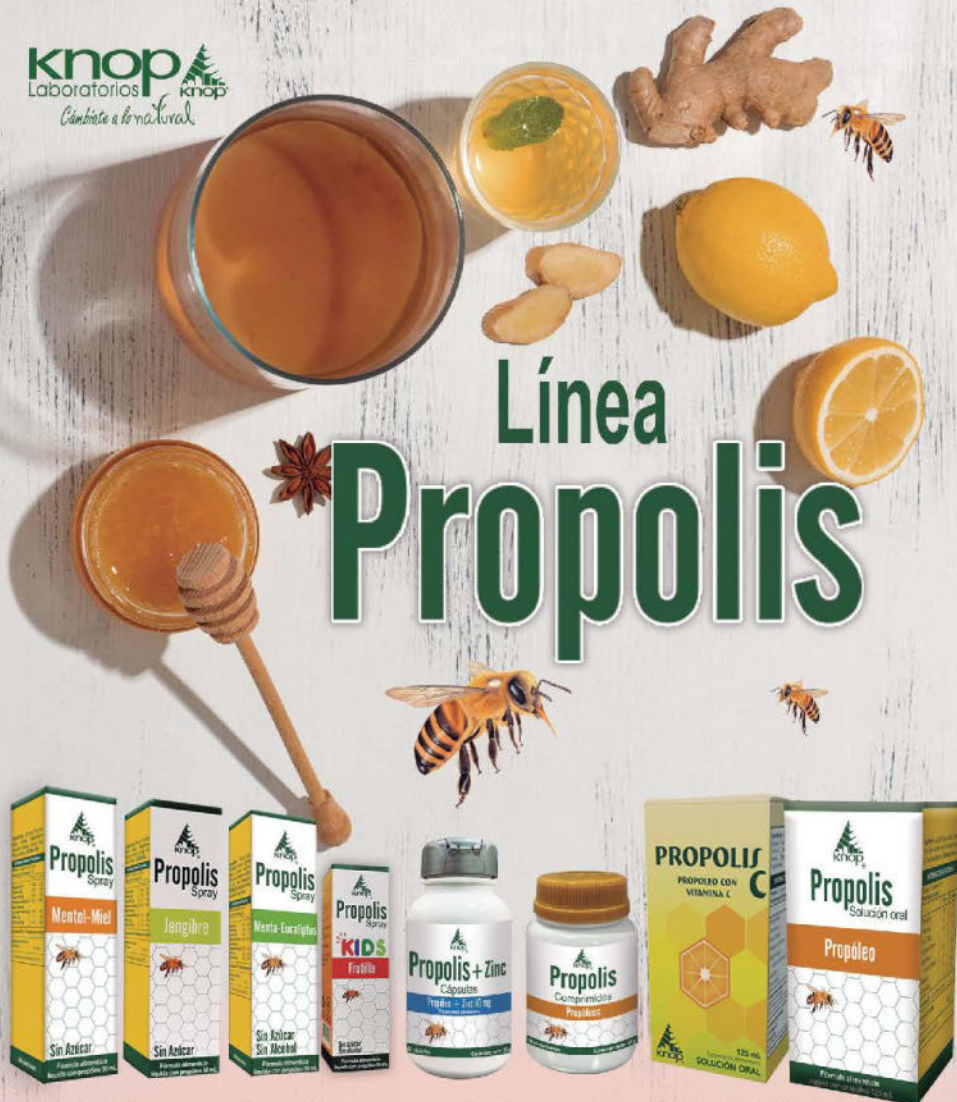
una carrera cotidiana que destruye el deseo y no deja tiempo ni espacio para la sexualidad. Pero el amor no es desplomarse en la cama, agotado, ni buscar una descarga compulsiva. La recuperación del placer es la brújula orientadora.

La anatomía del placer

Aunque la hiperactividad sexual como respuesta

a los estímulos estresantes no es privativa de un sexo, el cuadro es más frecuente entre los hombres. Esto se suma a otras diferencias que aparecen en aquello que se define como “erótica masculina y femenina”. El erotismo masculino es más concreto y práctico; su sexualidad está indefectiblemente ligada a la genitalidad, es decir directamente orientada a la penetración y la eyacuación. Las mujeres, salvo excepciones, buscan un encuentro más globalizador y romántico; necesitan caricias más allá del contacto genital porque el goce se reparte por todo el cuerpo. Prolongan con mayor facilidad los juegos eróticos previos: el orgasmo femenino aparece más ligado a la culminación de un proceso que no deja de lado el costado emotivo del encuentro sexual. Solo conciliando ambas frecuencias es posible alcanzar el clímax de la relación. Y la comunicación es una ruta prometedora.

Línea Propolis



Cuida a tu familia con toda la protección del Propóleo.
Eucaliptus, Vitamina C, Miel y Zinc

MENTOL-MIEL

JENGIBRE

MENTA-EUCALIPTUS

FRUTILLA

NARANJA

PROPÓLEO

Elige tu formato favorito



Spray



Jarabe



Gotas



Capsulas



Comprimidos

4 EJERCICIOS ANTI-GRAVEDAD

PARA “LEVANTAR” GLÚTEOS, AFINAR PIERNAS, MODELAR BRAZOS Y TONIFICAR ABDOMINALES.

NO ES NECESARIO IR AL GIMNASIO. CON SÓLO DEDICAR UNOS MINUTOS POR DÍA PARA HACER DE MANERA CORRECTA ESTOS CINCO EJERCICIOS TONIFICARÁS LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES Y SERÁ LA MEJOR FORMA DE PREVENIR LOS EFECTOS DE LA LEY DE LA GRAVEDAD, QUE COMO LA MANZANA DE NEWTON, HACE QUE TODO “CAIGA”. A PONERSE EL EQUIPO DE GIMNASIA, LAS ZAPATILLAS Y EMPEZAR YA!



Los ejercicios que te proponemos en esta nota trabajan zonas del cuerpo femenino que tienden a perder tonicidad y a “caer”, como ocurre, por ejemplo, con la cola y las caderas. La propuesta es hacer esta rutina dos o tres veces por semana. Previamente, hay que hacer un trabajo de entrada en calor mediante una caminata o estira-

mientos. Luego realizae los ejercicios que trabajarán glúteos, piernas, abdominales, brazos y hombros. La única condición es hacerlos con la técnica correcta. Por eso cada ejercicio explica de manera ilustrada los principales errores que se suelen cometer y la manera más efectiva de realizarlos. Así lograrás los mejores resultados... y adiós flaccidez!

EJERCICIO 1: ESTOCADAS

• **Objetivo:** estilizar y fortalecer las piernas.

• **Función:** trabajan todos los músculos de la parte inferior del cuerpo. Con ello, se logran piernas más firmes, se modela la cola y un poco los abdominales.

• Cómo hacerlo bien

Paso 1: Párese con los pies separados por una distancia igual al ancho de su cadera, con el pie derecho a unos 120 centímetros más adelante que el izquierdo. Mantenga la cadera dirigida hacia adelante, las rodillas levemente flexionadas y el peso del cuerpo distribuido en forma pareja sobre ambos pies. Para un mejor equilibrio, puede tomarse levemente del respaldo de una silla.

Paso 2: Manteniendo el torso derecho, flexione ambas rodillas y, lentamente, comience a bajar la cadera. El talón del pie izquierdo se irá levantando naturalmente.

Siga bajando la cadera hasta que el muslo derecho quede casi paralelo al piso y el pie izquierdo se haya levantado varios centímetros. Contraiga los abdominales y asegúrese de que la rodilla derecha esté alineada con el tobillo derecho. Mantenga la posición durante un segundo y a continuación, lentamente, comience a subir. Realice una secuencia completa y, luego, cambie de pierna.



• **Sesiones por semana:** 2 ó 3.

Deje al menos 1 día para descansar entre cada sesión.

• **Repeticiones:** Cada secuencia se compone de 8 a 12 repeticiones, es decir, de 8 a 12 veces de bajar y subir con cada pierna. Realice de 1 a 3 secuencias, dejando 1 minuto de descanso entre cada una de ellas.

• **Velocidad:** 3 segundos para bajar, 1 segundo de pausa y 3 segundos para subir.

• EVITE LOS ERRORES MÁS FRECUENTES:

1 Asegúrese de que la rodilla delantera esté alineada con el tobillo, no con los dedos.



2 No incline el torso hacia adelante.



3 Si está usando una silla para mantener el equilibrio, no haga fuerza con la mano que tiene apoyada.



4 No se incline demasiado hacia atrás.



5 No toque el piso con la rodilla de atrás.



• Consejos

Recuerde realizar una pausa entre cada una de las repeticiones. Para un mayor esfuerzo, puede hacer este ejercicio con una mancuerna en cada mano.

EJERCICIO 2: GLÚTEOS

• **Objetivo:** “Levantar” la cola.

• **Función:** Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los glúteos, los muslos y la parte baja de la espalda.

• **Cómo hacerlo bien**

Paso 1: Apoye las manos y las rodillas sobre una colchoneta o una alfombra gruesa. Las manos deben quedar justo debajo de los hombros y las rodillas alineadas con cada lado de la cadera. Los brazos deben estar extendidos pero sin “trabar”, los abdominales contraídos, la espalda paralela al piso y la cabeza, alineada con el cuello.

Paso 2: Empuje hacia el techo con el pie. Mantenga la posición durante un segundo, luego baje la rodilla lentamente hasta el piso. Repita el ejercicio con la otra pierna.



• **Sesiones por semana:** 2 ó 3.

• **Repeticiones:** Cada secuencia se compone de 8 a 12 repeticiones. Realice de 1 a 3 secuencias con cada pierna.

• **EVITE LOS ERRORES MÁS FRECUENTES:**

1 Verifique que las manos queden alineadas con los hombros y los brazos, estirados.

2 Las rodillas deben estar en una misma línea con cada lado de la cadera.



3 Evite elevar demasiado la pierna e impulsarse.

• **Consejos**

Recuerde respirar correctamente durante el ejercicio.

A medida que vaya adquiriendo fuerza, comience a hacer el ejercicio con pesas en los tobillos. Primero use de 1/2 a 1 kilo en cada pierna, luego vaya agregando peso gradualmente.

Pero no use las pesas para caminar: hacerlo puede producir lesiones.

EJERCICIO 3: BRAZOS Y HOMBROS

• **Objetivo:** Mejorar la postura.

• **Función:** Este ejercicio fortalece los pectorales y da forma al músculo deltoides (que es el que cubre el hombro), con lo cual se logra un pecho más firme y una mejor postura.

• Cómo hacerlo bien

Paso 1: Recuéstese boca arriba sobre una colchoneta, con las rodillas flexionadas y los pies separados por una distancia igual al ancho de su cadera y apuntando hacia delante.

Con una mancuerna en cada mano, extienda los brazos hacia afuera de manera que queden perpendiculares al cuerpo, con las manos a la altura del pecho y las palmas hacia arriba. Flexione los codos en ángulos de aproximadamente 45 grados.

Paso 2: Manteniendo las muñecas derechas, los abdominales contraídos y la parte baja de la espalda bien apoyada sobre el piso, levante lentamente ambos brazos y llévelos hacia el centro formando una especie de arco.

Paso 3: Deténgase justo antes de que sus manos se toquen una contra otra sobre su pecho. Mantenga la posición durante un segundo, luego baje lentamente los brazos.

• Consejos

Recuerde respirar correctamente durante el ejercicio.

• **Sesiones por semana:** 2 ó 3.

Deje al menos 1 día para descansar entre cada una de las sesiones.

• **Repeticiones:** cada secuencia se compone de 8 a 12 repeticiones, es decir, de 8 a 12 veces de elevar y bajar los brazos. Realice de 1 a 3 secuencias, dejando de 30 a 60 segundos para descansar entre cada una de ellas.

• **Velocidad:** 3 segundos para elevar los brazos, 1 segundo de pausa y 3 segundos para bajarlos.

• EVITE LOS ERRORES MÁS FRECUENTES:

1 No levante la cabeza.



2 No flexione los codos en ángulos de más de 45 grados.

3 No eleve los brazos directamente sobre su cabeza.

4 No extienda los brazos.

5 No lleve los brazos hacia adentro como para tocar el pecho.

6 No arquee el cuello.

7 No arquee la espalda.



EJERCICIO 4: ABDOMINALES

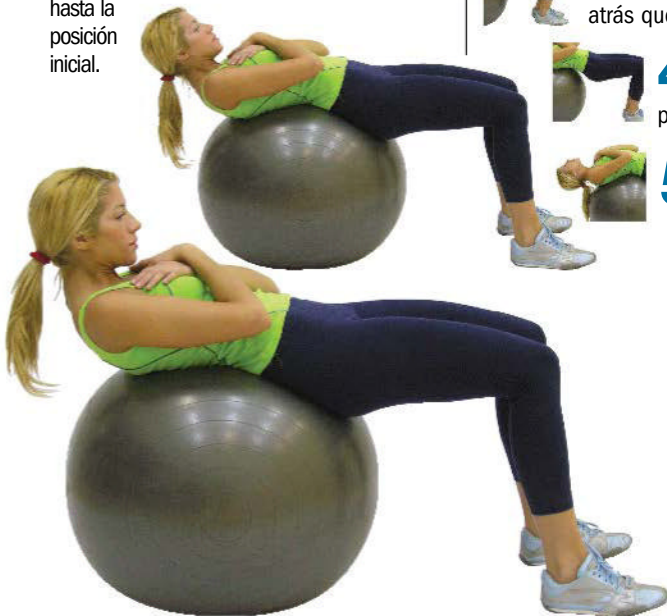
• **Objetivo:** Fortalecer los abdominales.

• **Función:** Con abdominales firmes y fuertes, uno luce más alto y más delgado. Además, los abdominales fuertes ayudan a proteger la espalda de posibles lesiones y tensiones.

• Cómo hacerlo bien

Paso 1: Siéntese sobre la pelota, con los pies apoyados en el piso y separados entre sí por una distancia similar a la distancia entre sus hombros. Recuéstese hacia atrás (la pelota rodará levemente) de manera tal que la cola y la parte curva de la espalda queden apoyadas sobre la pelota. Cruce los brazos sobre el pecho, manteniendo los codos cerca del cuerpo.

Paso 2: Contraiga los abdominales y, lentamente, levante la cabeza y los hombros. No mueva el resto del cuerpo, todo el esfuerzo debe provenir de los abdominales. Manténgase así durante un segundo, luego baje lentamente hasta la posición inicial.



• **Sesiones por semana:** 2 ó 3.

Deje al menos 1 día para descansar entre cada una de las sesiones.

• **Repeticiones:** Cada secuencia se compone de 8 a 12 repeticiones, es decir, de 8 a 12 abdominales. Realice de 1 a 3 secuencias, dejando de 30 a 60 segundos para descansar entre cada una de ellas.

• **Velocidad:** 3 segundos para subir, 1 segundo de pausa y 3 segundos para bajar.

• EVITE LOS ERRORES MÁS FRECUENTES:



1 No lleve la pera hacia el pecho.



2 No lleve la pera hacia arriba.



3 Cuide que las puntas de los pies no queden más atrás que las rodillas.



4 No deje que la cola quede fuera de la pelota.



5 No se recueste demasiado atrás.

• Consejos

Respire correctamente durante el ejercicio. Si tiene problemas de espalda o le cuesta mantener el equilibrio, realice los abdominales en el piso, sin usar la pelota.

AYUDA AL CUERPO
A DESHACERSE
DE SUS IMPUREZAS



EL AGUA DE BAJO SODIO





10 ERRORES QUE HACEN FRACASAR UNA DIETA

Son hábitos frecuentes, como saltarse el desayuno, comer porciones abundantes de platos dietéticos o torturar el cuerpo con ayunos. Tenga en cuenta cuáles son, aliméntese en forma correcta y logra un cuerpo delgado y saludable.

Tres frases tomadas al azar de las miles de cartas que recibimos mensualmente: “Ayer no comí nada en todo el día y sigo hinchada”, “Como toneladas de verduras y engordo igual”, “Yo no sé por qué, pero aumento de peso aunque como cada vez menos”. Errores que cometen quienes optan por un régimen y establecen sus propias reglas... que serán quebradas sistemáticamente cada vez que se lo propongan. Super Salud le muestra uno a uno estos errores y cómo superarlos fácilmente.

1 COMER MENOS DE LO QUE INDICA LA DIETA

Este es un problema bastante común de la gente que está apurada por bajar de peso y piensa que de esta forma lo logrará más rápido. Además de estar equivocada, estas personas se enfrentan a un verdadero inconveniente: que al comer menos lo hacen indiscriminadamente, es decir, que bajan los niveles mínimos de carbohidratos o proteínas que el cuerpo necesita produciendo en el organismo una falencia importante. Para que la dieta tenga éxito es fundamental entender que para bajar la masa corporal-

ral se necesita armonía en la alimentación porque el organismo no sólo necesita combustible para moverse sino también para bajar de peso. Si usted no baja de peso con la dieta que le indicó su médico, consúltelo nuevamente y él le indicará los cambios que debe hacer. Nunca decida por iniciativa propia qué elementos sacar de la dieta porque influirá en su equilibrio orgánico (estado de ánimo, rendimiento, humor, etc.).

2 COMER PORCIONES MUY ABUNDANTES DE PLATOS “DIETÉTICOS”

Si es de los que piensa que estas comidas no tienen calorías, lamentamos defraudarlo porque no es así.

Las equivocaciones más comunes que puede llegar a cometer en este campo son:

- Pensar que todos los alimentos que se promocionan como dietéticos son útiles para bajar de peso cuando en realidad solamente son recomendados para personas con ciertas enfermedades como la diabetes.

- Consumir vegetales sin límite pensando que no engordan. Lo que ocurre en estos casos es que la gente no sabe que hay ciertos vegetales -como los de pulpa: zapallo, zanahoria y zapallito- que se componen de hidratos de carbono de lenta absorción que hay que limitar para no sobrepasar los 150 gramos mínimos que el cuerpo



necesita por día y así evitar que se produzca un estímulo insulínico elevado. Por lo tanto, aunque los vegetales estén considerados como una comida sana y dietética, si no se respetan las cantidades indicadas en el régimen, se engorda.

3 NO LLEVAR UN Estricto CONTROL DE LO QUE SE COME

Todos tienen la tendencia a subestimar cuánto comen. El “factor de falsificación” es extremadamente común entre las personas que hacen dietas. Para lograr el éxito de la dieta sólo necesita “entrar en esquema”, es decir, darle un orden a las comidas sin convertirse en un obsesivo. Recién cuando el organismo esté estabilizado y, por lo tanto, usted esté ordenado va a comenzar el descenso de peso.

En ese sentido, la mejor manera de vigilar cuidadosamente lo que come, es llevar una agenda donde se registren los alimentos. Anote en él cada bocado que pase por sus labios. Algunas veces, basta con trasladar esta información al papel para tomar conciencia de lo que realmente consume.

4 SATISFACER EL GUSTO DE COMER ALGO DULCE

No cabe duda de que el deseo de comer algo dulce es uno de los hábitos más difíciles de perder. El secreto está en saber cómo satisfacerlo sin sabotear la dieta, por ejemplo, comiendo una gelatina dietética. De esta forma, al suminis-

FACTORES QUE PROMUEVEN LA ACUMULACION DE GRASA

Las dietas muy bajas en calorías:

Estos regímenes, a la larga, hacen más difícil el control del peso porque cuando se reduce en forma drástica el consumo de calorías, el organismo no sólo pierde grasa sino también músculos. Además, las personas que hacen las “dietas de pasar hambre” tienden a comer de nuevo en exceso. Es mucho más razonable incluir ejercicios y hacer una dieta moderadamente hipocalórica (baja en calorías) aspirando a un lento descenso de peso y a un incremento de la masa muscular.

Las bebidas alcohólicas:

¿Qué dice la etiqueta de su cerveza? Cero grasas, ¿verdad? Sin embargo, el alcohol aporta calorías: cada gramo de alcohol brinda al organismo 7 kilocalorías y si se tiene en cuenta que cada gramo de grasa aporta 9 kilocalorías, se puede concluir que el aporte calórico es casi como el de la grasa. Además, cuando se ingiere un exceso de calorías provenientes de los alimentos acompañados de alcohol, se depositan como grasa.

La combinación de azúcar y grasa:

Aparentemente, el dúo de azúcar y grasa tiende a incrementar el volumen del área abdominal. Así, por ejemplo, la grasa de las hamburguesas y las tortas de chocolate van directamente a almacenarse en esta zona. Reduzca la grasa en su dieta y si igualmente consume, trate de no combinarlas con azúcar.

HAGA SIEMPRE EJERCICIOS AEROBICOS

Son la mejor manera de mantener el peso logrado, sin hacer dietas estrictas. Caminar rápido una hora por día de manera regular es la regla de oro para estar siempre delgado.

trarle al organismo algo rico y con un delicioso sabor azucarado satisfecerá ese irresistible deseo de saborear algo sin alejarse tanto de su dieta.

Darse el gusto de comer lo que quiera aunque sea una vez por semana es un arma de doble filo; en primer lugar por su repercusión en el metabolismo y, en segundo lugar, porque quien dice uno, dice dos y así sucesivamente.

5 TOMAR UNA COPITA DE ALCOHOL

Es muy común, especialmente, entre los hombres tentarse con una copita de vino o de whisky en una celebración u ocasión social. La mejor forma de no verse tentado por el alcohol es pedirle al médico nutricionista que lo incluya en el plan de alimentación. Por ejemplo, un vaso de vino por día tiene 20 gramos de alcohol, es decir, unas 140 calorías que, por supuesto, habrá que restar de las calorías totales de la dieta. Claro está que esto se puede hacer siempre y cuando no haya ninguna enfermedad que contraindique el alcohol.

6 HACER AYUNOS

El mecanismo del ayuno se refleja en el organismo de la siguiente

forma: mientras una persona ayuna unas 12 horas el cuerpo vive del músculo y el peso que se pierde es agua y músculo. Al otro día, esa persona come mucho porque tiene hambre y todo el cuerpo aprovecha para recuperarse. Al otro día vuelve a ayunar y así sucesivamente hasta que un día se siente tan mal por los desórdenes orgánicos que le produjo el ayuno que decide consultar a un médico.

7 PASAR POR ALTO EL DESAYUNO

Durante el día el organismo está activo y necesita el máximo de calorías y nutrientes para afrontar todas las actividades sin sentirse débil.

Después de cenar, el organismo se carga de energía y nutrientes durante unas 4 horas. Pasado ese tiempo el cuerpo entra en una situación de ayuno fisiológico, es decir, que vive de reservas. Si una persona no desayuna o lo único que toma a la mañana es un té con edulcorante mantiene esa situación de ayuno que repercute en todo el organismo y, especialmente, en sus músculos (ver punto anterior). Por esta razón, el desayuno es fundamental para cortar el ayuno fisiológico y darle al organismo los nutrientes que necesita para comenzar el día.

8 NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio es el principal aliado de la dieta a la hora de bajar de peso y buscar un buen estado físico. Cada

persona gasta (según sexo, edad, talla y peso) unas 1000 a 1500 calorías en sus tareas de supervivencia o lo que se conoce con el nombre de gasto metabólico basal (el ejercicio también aumenta este gasto).

Si usted realiza ejercicios de manera aislada, se produce muy poca pérdida de grasa. El entrenamiento realizado de manera regular, en cambio, puede aportar una gran diferencia en un programa de control de peso. Para que la acción de los ejercicios tenga éxito deben estar dirigidos a una actividad de resistencia a largo plazo y tienen que practicarse durante un mínimo de 20 minutos por sesión. Por ejemplo: un hombre de 75 kilogramos que corre durante 30 minutos gasta 340 calorías.

9 COMER DEMASIADA CARNE ROJA

La carne roja siempre fue acusada de ser la principal fuente de grasa, pero esto no es tan así. Veamos por qué:

La carne de vaca en sus cortes magros (cuadril, nalga, peceto) tienen un 5% de grasa, mientras que en el pollo y en el pescado también magros, se habla de un 3% de grasa. Sin embargo, los tres tipos de carne tienen un 20% de proteínas.

Con respecto a la carne de cerdo hay que considerar que tiene un 20% de grasa y un 20% de proteínas. Por lo tanto, si bien usted la puede incorporar a la dieta, tiene que ser en poca cantidad.

Si usted es de los que piensa que

la carne no engorda, está equivocado: 100 gramos de carne (un bife o milanesa muy pequeña) tienen 20 g de proteínas y 5 de grasa, es decir, 125 calorías. Además, 100 gramos de carne es una cantidad escasa para los hábitos alimenticios de mucha gente; pero si se aumenta esta cantidad también habrá un mayor aporte de calorías, proteínas y grasas. Lo ideal sería ajustarse a la cantidad indicada para cubrir los requerimientos de proteínas, realizando preparaciones culinarias que, con menor cantidad de carne, den la sensación de mayor volumen (mezclas con vegetales).

10 PESARSE CON MUCHA FRECUENCIA

Lo ideal es pesarse una vez por semana. No olvide que cambios diarios en el agua corporal pueden hacer subir hasta un kilo. Por lo tanto, conviene pesarse con la misma ropa a la misma hora y en la misma balanza.

Un buen método es anotar el peso y elaborar una curva para darse cuenta de cómo varía éste a lo largo del año.



MINERALES

RADIOGRAFIA DE LOS

YODO

EL GUARDIAN DEL METABOLISMO

IMPRESINDIBLE
EN EL FUNCIONAMIENTO
DE LA TIROIDES, ESTE MINERAL
CUMPLE IMPORTANTES
FUNCIONES EN EL ORGANISMO.
CONÓZCALO MEJOR
EN ESTA NOTA.

El yodo es un oligoelemento esencial para el funcionamiento de la glándula tiroides y para controlar la intensidad del metabolismo corporal. Este mineral abunda en los mares y particularmente en las algas y en todos los frutos marinos.

Principales funciones

- La tintura de yodo se utiliza para la desinfección de la piel y de las heridas cutáneas. El yodo tiene una función antiséptica, analgésica y cicatrizante.
- La glándula tiroides-situada en la parte delantera de la garganta necesita este mineral para producir la hormona tiroidea, que regula más de 100 sistemas enzimáticos que participan en el ritmo metabólico, el crecimiento, la reproducción y muchas otras funciones esenciales.

Las enfermedades más comunes por su déficit

- La glándula tiroides se hincha para



PRINCIPALES FUENTES

- Mariscos
- Algas
- Sal yodada
- Los alimentos cultivados aportan distintas dosis de este mineral según las variaciones naturales en la cantidad que contiene el terreno de cultivo.

intentar captar más yodo de la corriente sanguínea, y se forma el bocio.

- El ritmo metabólico se reduce, lo que entorpece la actividad física y mental.
- Produce aumento de peso, engrosamiento del cuello, rasgos más toscos y cabello seco.

Sus requerimientos

Entre 150 y 200 microgramos. Si incluye una o dos porciones de fruto de mar en su dieta todas las semanas, tendría que cumplir fácilmente con la dosis necesaria.

La importancia de una buena dieta

Se calcula que unos 200 millones de personas padecen hoy en el mundo trastornos derivados de la ausencia de yodo, debido a que su dieta no incluye una suficiente proporción de este elemento. Los principales alimentos que lo contienen, y que más allá de nuestras preferencias deben ocupar el régimen de comidas, al menos 2 o 3 veces por semana, son todos los productos del mar y mariscos.

Hay que tener en cuenta que alrededor del 30 por ciento ingerido en la dieta es absorbido por la glándula tiroides, el resto va a los riñones y es excretado en la orina. Pero el yodo también se puede agregar a los alimentos que no lo incluyan. La elección fue la sal común de mesa, un aditivo universal, que, como debe ser procesada para su empleo doméstico, es fácil sumarle el yodo en cualquiera de sus formas.

EL YODO Y LAS EMBARAZADAS

Un comentario aparte merece el papel que desempeña el yodo en la dieta de la embarazada, ya que las necesidades en el transcurso del embarazo y la lactancia son generalmente superiores a las que exigen los demás períodos de la vida adulta de la mujer. El feto tiene que obtener de la madre el yodo que requiere para crecer sanamente, mientras que la mujer lactante lo precisa porque lo pierde con la segregación de leche durante el amamantamiento.



CONTENIDO DE YODO EN LOS ALIMENTOS

• ALIMENTOS (Cada 100 g)	• YODO (en U.G)
ACEITES Y GRASAS	
Mantequilla	4
Grasa de cerdo	10
BEBIDAS	
Cerveza	1
Vino	10-60
CEREALES Y DERIVADOS	
Centeno en grano	7
Centeno en pan	9
Maíz	3
Pan blanco	6
FRUTAS	
Higo fresco	2
Higo seco	4
Jugo de limón	5
Banana	3
HUEVOS	
Clara	7
Yema	8-16
LECHE	
Materna	6
De vaca	11
Descremada	2
PESCADO	
Almeja	130
Atún	50
Caballa	74
Camarones	130
Mariscos en general	243
Mejillón	120
Salmón	34
VERDURAS	
Champiñones	18
Repollo	15
Zanahoria	15



FALTA DE VITAMINAS

Las señales de alerta



A VECES LA CAÍDA DEL PELO, LA FRAGILIDAD DE LAS UÑAS, LA SEQUEZAD DE LA PIEL Y HASTA LOS CAMBIOS DE ÁNIMO Y LA DEPRESIÓN PUEDEN DEBERSE A UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA. AQUÍ LE DETALLAMOS LOS SÍNTOMAS A LOS QUE DEBE ESTAR ALERTA Y LA DIETA IDEAL PARA COMBATIR ESOS PROBLEMAS.

¿Sabía que ese mal humor que lo torturó durante toda la semana puede ser ocasionado por una deficiencia de vitaminas más que por un problema hogareño? ¿O que la piel seca podría significar que no está consumiendo suficiente aceite en su dieta? ¿O que el agotamiento físico podría ser una señal que le indique que está necesitando más hierro y menos café?

Centenares de estudios nutricionales

revelan que la forma en que comemos no sólo afectan nuestra salud sino también las emociones, el humor y el aspecto personal.

Aún más, es común que mucha gente ignore esta relación y piense que su apariencia ha desmejorado por una cuestión de edad. Lo cierto es que con sólo implementar unos pocos cambios en la alimentación podemos vernos y sentirnos mucho mejor.

Veamos cómo.

PELO SECO, DÉBIL Y SIN BRILLO.

● *Lo que puede estar faltando:* hierro, ácido fólico, vitaminas B6 y B12 y proteínas. Estos nutrientes ayudan a lograr un saludable abastecimiento de sangre, que lleva oxígeno al pelo y al cuero cabelludo. Una pobre cantidad de estos nutrientes produce una reducción de los glóbulos rojos que, literalmente, pueden apagar la vida de nuestra cabellera.

● **Lo que hay que hacer:** diariamente, comer por lo menos dos verduras verdes (col, espinaca o legumbres, por ejemplo) para reforzar el ácido fólico. También carne, pescado o pollo, que proveen hierro, proteínas y vitaminas B6 y B12.

PELO QUEBRADIZO, SECO

● *Lo que puede estar faltando:* vitamina C. Este nutriente es importante para el normal crecimiento del cabello. Una ingesta inadecuada de esta vitamina hace que el nuevo pelo nazca quebradizo y se enrede.

● **Lo que hay que hacer:** incluir diariamente un vaso de jugo de naranjas o una porción de frutillas en el almuerzo, o un plato de brócoli en la cena.

PÉRDIDA DE PELO Y/O CASPA.

● *Lo que puede estar faltando:* vitamina A/betacaroteno, biotina (una vitamina del grupo B), hierro y zinc.

La pérdida de cabello puede ser el resultado, ya sea del exceso o de la carencia de vitamina A. Por ello, el secreto está en un adecuado balance de este nutriente. La falta de biotina es poco habitual. Más común es la deficiencia de hierro y zinc, que interfieren en la normal lubricación y humidificación del cabello.

● **Lo que hay que hacer:** para aumentar las dosis de betacaroteno/vitamina A



PELO Y CUERO CABELLUDO

incluya diariamente no menos de dos verduras anaranjadas oscuras (como zanahorias) y/o frutas (como melón). Para obtener fuentes de hierro y zinc, incluya porciones de carne, mariscos, habas, lentejas o espinacas en su dieta diaria.

APARICIÓN PREMATURA DE CANAS

● *Lo que puede estar faltando:* ácido pantoténico (una vitamina del grupo B) y cobre.

El ácido pantoténico ayuda a mantener el normal crecimiento y color del cabello. La carencia de cobre en la alimentación hará que el pelo pierda fuerza y se debilite la pigmentación.

● **Lo que hay que hacer:** ingerir alimentos ricos en ácido pantoténico (presente en paltas, champiñones, leche y pollo). Respecto del cobre podemos extraerlo de los mariscos, soja y pescado. Incluya varias porciones diarias de estos nutrientes y notará grandes cambios en poco tiempo.

TEST EVALÚE SU DIETA

¿Usted cree que su dieta es responsable de que su cabello se caiga más de lo normal, de que sus uñas se hayan vuelto quebradizas? Averigüe si su dieta es la culpable de sus males, realizando este sencillo autoexamen.

1 ¿Usted consume diariamente...

a. al menos cinco porciones de frutas y verduras?

☐ Sí

☐ No

Si la respuesta es "no", probablemente su dieta sea pobre en vitamina C, betacaroteno, ácido fólico, magnesio y selenio.

b. al menos dos porciones de estas cinco verduras verdes oscuras: brócoli, espinaca, acelga, remolacha o col?

☐ Sí

☐ No

Si su contestación es "no", probablemente su dieta sea pobre en ácido fólico, cobre, hierro y magnesio.

2 ¿Usted consume diariamente...

a. al menos dos porciones de leche descremada o semi-descremada?

☐ Sí

☐ No

Si responde que no, probablemente su dieta sea pobre en vitamina D (y también en calcio, magnesio, zinc y vitamina B2)

b. al menos dos porciones de alimentos ricos en calcio, como yogur (1 taza), queso (un cassette de música)

☐ Sí

☐ No

De responder "no", su dieta es pobre en calcio, magnesio, zinc y vitamina B2, especialmente si usted respondió negativamente a la respuesta 2a.

3. ¿Usted consume diariamente

2 porciones de pescado, o carne de ave, o carne roja o legumbres?

☐ Sí

☐ No

Si contesta negativamente, es posible que su dieta carezca de vitaminas del grupo B (B1, 2, 6, 12 y niacina), cobre, hierro, magnesio, selenio y zinc.

4. ¿Usted consume diariamente...

a. al menos una rebanada de pan, una porción de cereal, media taza de arroz o fideos, o una tortilla y una galletita?

☐ Sí

☐ No

Si responde que no, su dieta puede ser baja en hierro y vitaminas del grupo B.

b. al menos cuatro de las seis siguientes porciones de fibra: cereales, pan, arroz, fideos, avena y galletitas integrales?

☐ Sí

☐ No

Si responde que no, es probable que su dieta sea pobre en cromo, magnesio, manganeso, selenio y fibra.

UÑAS DÉBILES, DE CRECIMIENTO POBRE O IRREGULAR.

● *Lo que puede estar faltando:* proteínas, vitaminas C, E, K, B2, B6 y B12, ácidos fólico y pantoténico, biotina, hierro, selenio y zinc. El crecimiento apropiado de las uñas requiere cantidades amplias de estos nutrientes.

● *Lo que hay que hacer:* Agregar a la dieta cereales y pan integral para aumentar el

caudal de vitamina E, selenio y el zinc.

● Comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras por día para ganar en ácido fólico y vitaminas B, C y K.

● Incluir varias porciones diarias de comidas ricas en hierro, como verduras verdes oscuras, legumbres y carnes rojas.

UÑAS FRÁGILES Y QUEBRADIZAS

● *Lo que puede estar*



BOCA, DIENTES Y ENCÍA

faltando: hierro. El hierro es necesario para el crecimiento y el mantenimiento de las uñas. Usualmente, su carencia hace que las uñas adopten forma muy plana, o bien extremadamente curvada.

- **Lo que hay que hacer:** para lograr una óptima absorción de hierro hay que:

- Comer alimentos ricos en vitamina C (como jugo de pomelos) y en hierro (carnes rojas).

- Evitar beber leche o comer yogures junto con comidas cuya principal función sea la de suministrar hierro al organismo, porque el calcio presente en los lácteos competirá con la absorción de hierro, disminuyendo su aporte.

ENFERMEDADES PERIODONTALES.

- **Lo que puede estar faltando:** calcio. La pobre ingesta de calcio repercute directamente en la formación del tejido conjuntivo que une las encías con los huesos. Como resultado de un deficiente aporte de calcio, los huesos y tejidos se debilitan.

- **Lo que hay que hacer:** consumir por día la cantidad de calcio equivalente a tres porciones de lácteos: leche, yogur y queso. Si usted no consume lo suficiente consulte a su médico por un suplemento.

BOQUERAS,

GUSTO AMARGO EN LA BOCA

- **Lo que puede estar faltando:** vitamina B2, B12 y ácido fólico. Los síntomas de deficiencia incluyen gusto amargo en la boca, labios y lengua, asperezas en los labios y boqueras. Estas vitaminas son esenciales para el reemplazo y reparación normal de células.

- **Lo que hay que hacer:** beber a diario jugo de naranjas y verduras para incrementar el ácido fólico. Además, se aconseja comer pescado, pollo, y soja, así como abundante leche descremada para obtener vitaminas B2 y B12.

ENCÍAS SANGRANTES.

- **Lo que puede estar faltando:** vitamina C. Esta vitamina es necesaria para la normal formación de los tejidos conjuntivos que componen los revestimientos internos de la boca. Algunos síntomas de deficiencia son el sangrado, el deterioro de las encías e incluso la pérdida de piezas dentales.

- **Lo que hay que hacer:** tomar un vaso de jugo de cítricos, alimentos con un alto nivel de vitamina C, como el limón, la naranja o el pomelo, e ingerir los suplementos vitamínicos adecuados.



PIEL

CUTIS PÁLIDO O SECO.

● *Lo que puede estar faltando:* proteínas, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B, hierro y agua. La piel necesita de oxígeno, y nutrientes que ayuden a quitar los residuos celulares de la epidermis. Un inadecuado abastecimiento de éstos dificulta el cuidado natural de la

piel, y produce acumulación de desechos, potencialmente tóxicos que suelen originar celulitis.

● **Lo que hay que hacer:**

● Comer pan integral y cereales: brindan hierro y vitaminas del grupo B.

● Comer cinco porciones de frutas y verduras diarias para incrementar ácido fólico, hierro, y vitaminas.

● Ingerir alimentos ricos en proteínas.

● Beber dos litros de agua por día.

ARRUGAS PRODUCIDAS POR EL SOL.

● *Lo que puede estar fal-*

tando: nutrientes antioxidantes (vitamina C, beta-caroteno o selenio).

Estos alimentos pueden retardar los daños que produce en la piel el sol pues bloquean el efecto de los radicales libres que se potencia en la exposición solar. La vitamina C es esencial en la formación del colágeno, cuya falta produce pérdida de elasticidad, lo que demora la cicatrización de heridas y reduce la producción de aceites lubricantes naturales.

● **Lo que hay que hacer:**

● Incorporar más vitamina C a la dieta. Para lograrlo, coma kiwis, frutillas o naranjas.

● Agregar tomates y coliflor en el almuerzo y cena.

SENSIBILIDAD A LA LUZ, ARDOR EN LA VISTA Y DIFICULTAD PARA VER DE NOCHE

● *Lo que puede estar faltando:* vitamina A/betacaroteno. Este nutriente posee una proteína que mejora la calidad de la visión en la oscuridad. La vitamina A es necesaria para desarrollar y mantener los tejidos epiteliales que protegen a los globos oculares.

● **Lo que hay que hacer:** comer zanahorias, calabaza al horno o batatas.

OJOS IRRITADOS

● *Lo que puede estar faltando:* vitamina B2. Incorporéla mediante la ingesta de lácteos y cereales.



OJOS

CANSANCIO Y ABATIMIENTO.

● *Lo que puede estar faltando:* vitaminas del grupo B, hierro y magnesio.

Algunas vitaminas del grupo B y el magnesio son esenciales para convertir a los alimentos en energía. Una deficiencia de estos nutrientes hace que disminuya la energía, y que la persona sienta agotamiento y sufra de insomnio. Una inadecuada ingesta de hierro priva a nuestro cuerpo de oxígeno, lo que deriva en cuadros de anemia, agotamiento, abatimiento y dificultades en la concentración.

● **Lo que hay que hacer:** evitar las comidas que aumentan los picos de agotamiento como el café, las bebidas colas o las golosinas, pues no hacen más que agravar el cuadro. Para eliminar definitivamente la fatiga, coma varias comidas pequeñas a lo largo de el día. Tome siempre el desayuno y evite saltar comidas.

COMA BIEN, SIÉNTASE MEJOR

Para asegurarse una óptima ingesta de vitaminas y minerales, consuma todos los días las porciones recomendadas en este recuadro.

	Porciones mínimas	Porciones recomendadas
PAN INTEGRAL, CEREALES Y PASTAS	6	11
VERDURAS	3	3
FRUTAS	2	2/3
LECHE DESCREMADA, SIN GRASAS O YOGUR	2	3
ARVEJAS, HABAS, NUECES, CARNE MAGRA	2	3

***Nota:** una porción de pan equivale a una rodaja. Una porción de verduras o frutas equivale a una ensalada pequeña o una unidad*

DEPRESIÓN LEVE, IRRITABILIDAD.

● *Lo que puede estar faltando:* vitaminas del grupo B, hierro y ácido fólico.

Las principales causas suelen estar en las deficiencias de hierro o ácido fólico, que reducen la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y a los otros tejidos, ocasionando letargo, y depresión. También influ-

ye la ingesta inadecuada de vitamina B6 y B12. Cabe destacar que una deficiencia a largo plazo de estos nutrientes podrá derivar en un daño a nivel nervioso.

● **Lo que hay que hacer:** consultar con el médico si es necesario ingerir una moderada dosis de suplementos vitamínicos y minerales.



ALIMENTOS “LIGHT”

CONOCÉ QUÉ HAY DE CIERTO SOBRE LOS ALIMENTOS Y PRODUCTOS BAJOS EN CALORÍAS, CUÁNTO AYUDAN A ADELGAZAR Y CÓMO CONSUMIRLOS DE FORMA ADECUADA.



“El yogur da más saciedad que la leche”

FALSO. Un vaso de leche es preferible a uno de yogur. La leche descremada y cruda forma, en el estómago, un coágulo que demanda mayor tiempo para ser digerido, por lo que hay mayor saciedad por más horas. El yogur, por el contrario, es un tipo de leche más fácil de digerir. **Dato:** media taza de leche descremada equivale a 50 calorías. Media taza (100 g) de yogur, 36 calorías.



“Las bananas tienen más vitaminas que las manzanas y aportan la misma cantidad de calorías”

VERDADERO. Una banana de 100 g es preferible a una manzana de 150 g (tanto rojas como verdes, que tienen las mismas calorías). Si la banana está madura, tendrá más almidón que azúcares y otorgará mayor saciedad por más tiempo. Además, puede proveer mucho potasio, el cual fortalece los músculos.

Dato: una banana chica equivale a 100 calorías.



“Es mejor elegir las pastas de sémola que las hechas al huevo”

VERDADERO. Las pastas de sémola con laminado grueso, tipo moñito o tirabuzón, cocinadas al dente, son preferibles que las hechas al huevo. Una parte del almidón que contienen estas pastas se transforma en un almidón resistente a la digestión, por lo que da mayor saciedad y, además actúa como fibra.

Dato: Una taza de pasta de sémola aporta 88 calorías.

“Se recomienda tomar mucho líquido para adelgazar”

VERDADERO. El agua, el té, los caldos de verdura, los jugos de frutas sin azúcar, los amargos serranos dietéticos o los jugos dietéticos instantáneos, son preferibles a las cervezas o gaseosas light, especialmente las colas. Estas últimas bebidas contienen gases que pueden hinchar el abdomen y, en las colas, se puede hallar cafeína y ácido fosfórico, elementos que interfieren en la absorción del calcio.

Dato: 200 centímetros cúbicos de gaseosa light equivalen a dos calorías. 200 centímetros cúbicos de gaseosa común equivalen a 84 calorías.



“Para calmar el hambre, es mejor el pan tostado”

FALSO. Un pan integral fresco es preferible a uno blanco y/o tostado crocante. El pan fresco produce mayor trabajo de digestión, por lo que provoca mayor saciedad, mientras que el tostado es de rápida digestión.

Dato: 40 gramos de pan integral equivalen a 105 calorías.



“Un plato con vegetales variados aporta más saciedad que un plato de puré de calabaza”

VERDADERO. Cualquier vegetal es preferible a las calabazas. Estas últimas son de muy fácil digestión y disgregación, y se absorben muy fácilmente, lo que causa apetito al poco tiempo.

Dato: 100 gramos de calabazas aportan 30 calorías.



“El té verde tiene efecto diurético”

VERDADERO. Tiene razón. El té verde ejerce un importante efecto diurético en la medida en que su ingestión ayuda a la eliminación de líquidos. Contiene taninos con función astringente en caso de diarreas. También presenta sustancias como los polifenoles que previenen el cáncer y tienen acción antioxidante. Entre los minerales, aporta flúor, que previene la aparición de caries, calcio, potasio y magnesio; también, vitaminas del grupo B que intervienen en el funcionamiento del sistema nervioso, y provitamina A.

Dato: aporta 0 calorías.



MAMOGRAFÍA

**LA MAMOGRAFÍA
ES DOLOROSA**

MUY POCAS VECES. A

pesar de que la situación es incómoda (el pecho es comprimido para visualizar mejor), este estudio no dura más que unos minutos. La recomendación para evitar molestias es relajarse todo lo que se pueda, y tener paciencia.

**SI EN LOS RESULTADOS
DE LA MAMOGRAFÍA SURGE
ALGUNA ANOMALIA, ES UN SIGNO
DE ALARMA**

NO. La verdadera urgencia surge pocas veces; seguramente el especialista prescribirá análisis complementarios para confirmar el diagnóstico y recomendar tratamiento. De todas maneras, aunque el mayor temor femenino es el de algún tipo de cáncer de mama, lo cierto es que este riesgo se concreta en un bajo porcentaje. Pueden ser otras razones las que requieran atención médica.

**SI LA MUJER SE HACE UN
AUTOEXAMEN MAMARIO A
MENUDO Y SU GINECÓLOGO LA**

AFÍAS



MITOS Y VERDADES ACERCA DE ESTE IMPORTANTE ESTUDIO MÉDICO QUE PERMITE LA TEMPRANA DETECCIÓN DE TUMORES EN LA ZONA DE LAS MAMAS.

REVISA UNA O DOS VECES POR AÑO, LA MAMOGRAFÍA PUEDE EVITARSE.

FALSO. Y lo más probable es que su propio médico le ordene realizar este estudio. Palpar los senos no será suficiente para percibir pequeñas bolitas de 2 cm. de diámetro, que requieren atención y sólo se descubren con este análisis especializado. La palpación será útil para nódulos o tumores que se encuentren en la periferia, pero la mamografía profundiza este autoexamen.

NO ES RECOMENDABLE REALIZAR ESTE ANÁLISIS AL PRINCIPIO DEL CICLO MENSTRUAL.

ES CIERTO. Los senos tienden a inflamarse durante esos días, y soportan menos ser comprimidos en el mamógrafo. Lo mejor es elegir un día en el que no se esté atravesando el período, ni que esté excesivamente cerca.

CON UNA PRÓTESIS MAMARIA, SE PUEDE REALIZAR IGUALMENTE UNA MAMOGRAFÍA.

SI. Es posible realizarse este examen, y además es necesario. Quienes

poseen prótesis mamarias, por razones estéticas o por ablaciones en los senos, deben realizarse mamografías; éstas serán útiles para realizar análisis complementarios (como las ecografías) y para observar el estado del tejido mamario de manera más precisa.

LA ECOGRAFÍA PUEDE SUSTITUIR A LA MAMOGRAFÍA EN SUS FUNCIONES.

FALSO. La ecografía mamaria es un examen complementario, especialmente útil para visualizar los tejidos de los senos de mujeres jóvenes, y para analizar la naturaleza de una anomalía detectada por la mamografía, pero no la reemplaza.

DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS, SE HACE MENOS NECESARIO EFECTUARSE ESTE ANÁLISIS.

NO. El riesgo de padecer cáncer de mama puede aumentar con la edad. Por lo tanto, no sólo es importante que las mujeres mayores de sesenta años sigan efectuándose mamografías, sino que también visiten al ginecólogo periódicamente para hacer los chequeos anuales y revisión médica.

Sexualidad & Salud

Mitos y verdades

COSTUMBRES

El sexo es mejor con las luces apagadas

● DEPENDE

Muchas mujeres prefieren hacer el amor en un ambiente poco iluminado pues produce una atmósfera que conduce al romanticismo, permitiendo una unión de sensaciones táctiles y fantásticas. Además, muchas mujeres son concientes de sus cuerpos y la oscuridad esconde mucho. Cuando una pareja está mutuamente cómoda, el sexo puede ser más excitante con las luces encendidas, por lo cual optarían la mayoría de los hombres, pues prefieren ver a su pareja. Lo que preocupa mayormente a las mujeres al estar desnudas - celulitis o rollitos en la panza - es irrelevante para su compañero.

No existe el amor a primera vista.

● FALSO

¡Tres mil años de poe-

sía no pueden estar completamente equivocados! Aunque aún no entendemos la naturaleza precisa de la química sexual, todo aquel que haya sentido un impulso irresistible hacia un miembro del sexo opuesto, no puede dudar de su existencia. Varias teorías intentan explicar la embestida inequívoca: Los estudiosos de la evolución sugieren una predisposición biológica hacia parejas fuertes y fértiles; los psicólogos describen "mapas amorosos", la impresión en nuestra psiquis de la pareja ideal; y los neurocientíficos hablan de las feromonas, pequeñas moléculas fragantes que emiten una chispa de atracción instantánea. Las feromonas guían la conducta de apareamiento en muchos insectos y animales, y aunque su función en las relaciones humanas todavía no es conocida por completo, lo que llamamos "amor a primera vista" puede ser "amor a primer olfato".

SEXUALIDAD FEMENINA

Las mujeres llegan al orgasmo mas fácilmente que los hombres

● DEPENDE

Los hombres llegan al climax más rápidamente. De acuerdo con los pioneros en la investigación sexual Masters y Johnson, los hombres jóvenes pueden llegar al orgasmo después de tres minutos de relación vigorosa mientras que una mujer, por lo general, necesita trece minutos. El ritmo acelerado masculino puede ser explicado por la diferencia en el sistema de circuitos, según la doctora Patricia Schreiner-Engel, profesora de ginecología, obstetricia y psicología en la Universidad Mount Sinai de Nueva York: "Los hombres tienen una apremiante necesidad de eyacular pues la acumulación de semen es progresiva y presiona. Las mujeres pueden tener un enorme deseo de terminar la relación

*Para consultas a esta sección escriba a:
Revista SuperSanos - produccion@mediacontenidos.com*

sexual pero no poseen el mismo imperativo fisiológico. Pero las hay quienes llegan regularmente al clímax antes que su pareja, después de ser apenas tocadas.

Las mujeres no se excitan mirando fotos sexuales

● **FALSO**

Aunque puede ser verdad que los hombres respondan en forma más vehemente al estímulo visual, las mujeres, también, disfrutan mirando imágenes eróticas; simplemente pueden no ser las mismas. Muchas mujeres se pueden excitar no sólo con fotos de actos heterosexuales sino, también, homosexuales y desnudos femeninos.

Las mujeres experimentan mayor placer sexual que los hombres

● **FALSO**

Aunque no hay un metro para determinar quién siente más placer sexual, se puede



El preservativo es uno de los medios más seguros para evitar el contagio de las enfermedades de transmisión sexual.

apreciar lo contrario. Los hombres expresan temor acerca de lo que parece un insondable misterio del éxtasis femenino, mientras que las mujeres envidian el feroz ímpetu de la respuesta masculina. La comparación es similar a la de la lámpara y la plancha. La primera se enciende de inmediato y la segunda requiere un lento calentamiento.

El “punto G” es el área de mayor placer de los genitales femeninos.

● **VERDADERO**

Realmente existe un área sensible dentro de la vagina que se inflama al ser excitada. En algunas mujeres, la presión ejercida sobre esta zona -conocida como el “punto G”- produce un orgasmo fisiológicamente diferente del que acompaña a la estimulación del clítoris. Las mujeres describen esta experiencia como de profundo placer. Pero el “punto G” no es un botón mágico: no todas responden al ser estimuladas en ese lugar.

DESEO SEXUAL

El apetito sexual de la mujer sufre variaciones de acuerdo a sus hormonas

● **VERDADERO**

Hay una teoría acerca del balance femenino entre el estrógeno y la

testosterona, cuando la balanza se inclina hacia esta última hormona, llamada a menudo la hormona de la libido, el deseo sexual de la mujer se incrementa. Por otro lado, hay mujeres que, al acercarse a la menopausia, sienten cambios como sequedad vaginal, que puede apartarlas del interés sexual. Este problema se remedia con facilidad mediante el uso de lubricantes vaginales.

PSICOLOGÍA

La timidez puede ser un obstáculo para la satisfacción

En cierto modo, sí: muchas veces uno tiene fantasías y se imagina cosas y no las lleva a cabo. Eso tiene que ver mucho en una pareja con el nivel de diálogo: en la medida en que uno sea capaz de comentar sus fantasías con el otro, se pueden ir construyendo, se pueden ir cambiando cosas en la relación sexual para

mantener latente el tema del deseo.

No es tan importante hablar de sexo con la pareja

Es conveniente. Sin embargo, una pareja que durante años no habló de sexo tiene que tener en cuenta que los cambios no pueden ser bruscos. Obviamente que ponerse a contar las fantasías de un día para el otro es impensable para una pareja que no está acostumbrada a este tipo de diálogo. Son cambios que se tienen que ir dando en forma muy gradual y primeramente tener los dos la voluntad de cambiar. Mucha gente está bien así como está y no quiere ponerse a hablar. La mayoría de los hombres, a veces, consulta por un problema sexual que nunca han comentado con la mujer. En esos casos lo que el médico tiene que hacer es tratar de acercar a la otra parte de la pareja para que se entere no sólo de los problemas que tiene la otra persona sino de ver las cosas

que le gustan. Siempre resulta más fácil con un tercero, como el terapeuta sexual, que pueda guiar toda esa interrelación.

La menopausia señala el fin de la vida sexual de la mujer

Falso. Según esta creencia, “si ya no eres joven tampoco eres deseable ni estas interesado en la sexualidad”. La realidad demuestra que las mujeres adultas están interesadas en el sexo y desean mantener ese interés por variadas razones: para expresar emociones, reducir tensiones, sentirse más atractiva, y mejorar su estado anímico.

El varón tiene que saber cómo proveerle un orgasmo a una mujer.

Depende. Una mujer debería conocer su cuerpo y transmitirle a su pareja sus gustos. Los hombres no pueden adivinar lo que pasa con cada mujer, porque cada una es diferente. Aunque ellos deberían informarse sobre la respuesta sexual femenina.

Nueva línea con Propóleos



crema

- **Formulación con base hidrosoluble**
- **Excelente poder de penetración en lesiones húmedas y profundas**

INDICACIONES

El propóleo colabora regenerando y protegiendo la piel en quemaduras, heridas, dermatitis, eczemas, grietas del pezón y eritema solar.

PRESENTACIONES

Pomo de 50 g



ungüento

- **Formulación con base grasa**
- **Emoliente**
- **Lesiones secas y superficiales**

INDICACIONES

El propóleo estimula la reconstitución de las células cutáneas colaborando en el cuidado de quemaduras de primer grado, eritema solar, fisura anal, dermatitis seborreica y condiloma acuminado.

PRESENTACIONES

Pomo de 50 g



loción

- **Formulación con base hidrosoluble**
- **No produce ardor**
- **Astringente y descongestiva**

INDICACIONES

Por su acción antiséptica, el propóleo colabora en el tratamiento de procesos inflamatorios e infecciosos de la piel, ayudando al mejoramiento de irritaciones, lesiones de piel en zonas pilosas, eczema de cuero cabelludo y acné.

PRESENTACIONES

Frasco gotero con 20 ml.

QUEMIDUR S.A.

Atención al consumidor: (54-11) 4836-0206/1038
ventas@quemidur.com - www.quemidur.com - www.apiter.com



IBUPROFENO

PREGUNTAS & RESPUESTAS

Es un medicamento de variado uso. Conozca sus beneficios y también las precauciones que hay que tener en algunos casos

1 ¿Frente a qué síntomas se recomienda?

Es analgésico, antiinflamatorio y antipirético. Se prescribe para el dolor, inflamación y fiebre. Es indicado en dolores musculares y menstruales, cefaleas, osteoartritis y artritis reumatoidea. También calma dolores de cabeza y de muelas.

2 ¿Cuál es la forma de ingerirlo?

En comprimidos, cápsulas de gelatina blanda, jarabe de uso pediátrico y gotas.

3 ¿Cuál es la dosis aproximada que se puede tomar?

En adultos, 400 mg cada 4 ó 6 horas; es importante seguir las instrucciones del prospecto y no tomar más de la dosis indicada.

Ante alguna duda, consulte al médico.

4 ¿Cuántos días consecutivos puede tomarse?

Su ingesta debe ser controlada; si después de 2 días no bajó la fiebre, o se lo tomó más de 6 u 8 días, consulte con el médico. Si la zona que duele se enrojece o inflama, no automedicarse. Tampoco siga con el tratamiento si cedió el dolor. No es recomendable su uso durante el embarazo, ni en la lactancia.

5 ¿Se recomienda algún alimento en especial durante su ingesta?

Como puede provocar trastornos estomacales, se aconseja no tomarlo en ayunas y acompañarlo con algún alimento.

6 ¿Qué hacer si se pasa el horario para tomarla?

Si se acerca el horario de la próxima

dosis, saltar la dosis olvidada; no ingerir dosis dobles.

7 ¿Tiene efectos secundarios?

Según la dosis ingerida puede presentar reacciones adversas: acidez, pirosis, diarrea, náuseas, mareos, disminución del apetito, malestar estomacal, vómitos o cólicos abdominales o constipación. Un cuadro de úlcera péptica o afección gastrointestinal aumenta el riesgo de efectos adversos.

8 ¿Cuáles son los signos de urgencia?

Si hay hipersensibilidad al fármaco, pueden surgir alguno de estos síntomas: vómitos o diarrea con sangre, silbido en los oídos, visión borrosa, inflamación en manos, pies, tobillos o piernas y erupciones o picazón en la piel. En esos casos, corte el tratamiento y consulte al médico.



ESTRÍAS

Tratamientos dermatológicos

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



LAS ESTRÍAS CONSTITUYEN UNA DE LAS PREOCUPACIONES FEMENINAS MÁS FRECUENTES, SI BIEN SUS CAUSAS SON DIFÍCILES DE CONTROLAR EXISTEN RECURSOS PARA COMBATIRLAS, COMO EL USO CONSTANTE DE PRODUCTOS ESPECIALES Y NUEVOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS.

¿Qué son?

Las estrías se forman a partir de la ruptura de las fibras de colágeno, elastina y de reticulina que forman la piel. Al formarse son rojas (estrías nuevas), luego se ponen blanco nacaradas (estrías viejas).

¿Por qué se forman?

- Por el aumento de corticosteroides por parte de la glándula suprarrenal en la adolescencia. Por esa razón hay chicas muy jóvenes que las tienen en mamas o glúteos.
- Por haber realizado tratamientos con corticoides, tanto por vía oral como por el uso excesivo de cremas o medicamentos que los contengan.
- Realización de ejercicios en forma violenta (por ejemplo, estiramientos bruscos).
- Durante el embarazo tanto por la tensión por la que pasa la piel como por la carga hormonal que se produce.
- Subidas y bajadas bruscas de peso.

La prevención es el cuidado básico

La mayoría de las mujeres padece esta afección, generalmente, a temprana edad y sin tener problemas de peso. Sin embargo, pueden prevenirse si se lleva a cabo una buena hidratación y tratamiento.

LAS ZONAS MÁS VULNERABLES

- **CADERAS Y GLÚTEOS:** Tanto los cambios hormonales como la falta de hidratación las provocan en este lugar.
- **TOBILLOS:** Resisten todo el peso del cuerpo y, a menudo, se acumulan líquidos.
- **RODILLAS:** Tienden a acumular células grasas, difícil de reducir.
- **ABDOMEN:** Los embarazos y el aumento de peso distienden demasiado sus fibras, que se rompen.
- **BRAZOS:** Es una de las zonas más afectadas cuando se producen cambios continuos en el peso.
- **PECHOS:** Es muy común que las estrías salgan en la adolescencia, cuando los pechos crecen.

La mejor aliada: La hidratación

Para evitar la ruptura de fibras dérmicas

En materia de estrías, ya mencionamos que la clave fundamental está en mantener la piel hidratada; de esta manera, la dermis se tornará muy flexible y, ante los posibles cambios físicos, podrá estirarse sin causar ruptura de las fibras. La piel debe recibir agua de dos modos distintos:

- Bebiendo, como mínimo, dos litros de líquidos por día: mate, té, agua mineral, jugos naturales, etcétera.
- Colocando una buena crema hidratante luego de la ducha y una nutritiva por las noches. De esta manera, la piel resistirá los cambios físicos del cuerpo sin romper sus fibras.



ROSA MOSQUETA ANTI-ESTRIAS:

Beneficios en el embarazo

Las estrías que se desarrollan a raíz del embarazo constituyen un trastorno dermoestético que padece la mayoría de las futuras mamás, por eso el “factor prevención” es especialmente importante durante los 9 meses de gestación:

- El desarrollo de estrías se debe al aumento de las dimensiones corporales y los cambios hormonales.

- Desde el segundo trimestre de la “dulce espera”, el vientre comienza una expansión más pronunciada, con lo cual las fibras colágenas se estiran y las fibras elásticas se rompen.

- Además, en cada mujer embarazada, este trastorno es de diferente grado, debido a la elasticidad de su piel, que es una característica hereditaria.

SU APOORTE NUTRITIVO

- Tiene un alto contenido en ácidos grasos insaturados (Omega 3 y 6), con propiedades revitalizantes y reconstituyentes.

SUS APORTES DERMOESTÉTICOS

- **Ayuda a regenerar la piel**, disminuyendo estrías recientes, arrugas poco profundas y cicatrices.
- **Tiene una importante acción preventiva** frente al fotoenvejecimiento y a las estrías por cambios bruscos de peso, que implican un estiramiento excesivo de la piel.
- **Se encuentra en cremas y lociones**, que es preciso utilizar 2 ó 3 veces al día, a manera de prevención.
- **Es muy rica en vitamina C, A, E, B1 y B2**, de cualidades regenerativas y cicatrizantes.

¿EXISTE ALGUNA MANERA DE REVERTIRLAS?

Los tratamientos existentes las pueden prevenir y, en el caso que hayan aparecido, mejorarlas, pero no borrarlas. Algunos de ellos son:

- *Con cremas a base de ácidos grasos vegetales: linoleico, oleico, etcétera. Dan buenos resultados siempre y cuando sea muy constante en su aplicación; el tiempo que se deben aplicar es de aproximadamente 2 años.*
- *Peeling con micro cristales: se deben realizar cada 15 días. Se trata de un pulido que afina la piel y logra hacer menos visibles los surcos que se han formado.*
- *Es necesario complementar con la ingesta de antioxidantes por vía oral y tener muchísima constancia y paciencia.*



APRENDIZAJE, DISCIPLINA,
RELACIÓN CON LOS DEMÁS COMPAÑEROS...

CÓMO EVITAR PROBLEMAS EN LA ESCUELA

LOS PADRES DEBEN PREPARAR A LOS HIJOS
PARA QUE TENGAN UN BUEN DESEMPEÑO EN EL COLEGIO
DURANTE LOS NIVELES PREESCOLAR E INICIAL.
EL ADOLESCENTE QUE NECESITA AYUDA EN LA SECUNDARIA
TAL VEZ NO RECIBIÓ UNA GUÍA EDUCATIVA DESDE
EL PRINCIPIO, Y ESTA ES LA LA BASE DE TODO.

Los padres deben ser defensores de los hijos, guiarlos y apoyarlos, pero también aprender a quedar en la sombra con el fin de que los niños logren a su vez asumir responsabilidades en el colegio. Lo aconsejable consiste en poder desarrollar en el pequeño:

- *Un fuerte deseo de aprender.*
- *Un elevado grado de autoestima.*
- *Sentido de la responsabilidad y la confianza en sí mismo necesario para realizar las tareas escolares.*

**El éxito en el colegio
depende de más factores
de lo que se cree.**

El buen desempeño en la escuela está relacionado con:

-La comunicación. Los pequeños a los que se les habla y escucha con respeto por su inteligencia suelen pensar mejor cuando son mayores.

-La habilidad para comprender. Es muy importante no subestimar la aptitud de los hijos para entender lo que se les dice. Que los niños hablen con tanta insistencia, incluso antes de que sea entendible lo que dicen, demuestra que comienzan a pensar antes de aprender el idioma. Si los pequeños se acostumbran a oír hablar en un lenguaje ade-





cuado, les resultará más fácil comunicar pensamientos complejos.

-Resolver los problemas: el niño aprende a hacerlo al observar cómo lo hacen sus padres. Si ellos enfocan una situación complicada con una actitud de frustración o cólera, lo más probable es que sus hijos desarrollen la misma actitud.

Responsabilidad

Hay que tener en cuenta que todos los niños son irresponsables en algún momento dado, pues esta actitud forma parte del crecimiento.

La esencia de la responsabilidad consiste en ser capaz de tomar decisiones de una forma independiente para hacer lo que más conviene en cualquier situación. En los primeros años escolares, los niños dependen de los adultos, quienes les aconsejan el modo más conveniente de actuar ante cualquier circunstancia. A medida que van creciendo, comprenderán que es lo más adecuado, actuarán en consecuencia, y desarrollarán sus propios valores sobre el bien y el mal y comenzarán a explorar

las diferentes alternativas. Si se le permitió al niño cometer errores en casa, sacar partido de ellos, valorar y corregir su propia actuación, contará con una experiencia considerable a la hora de realizar tareas semejantes en la escuela.

Despertar el deseo de aprender

Las actitudes se desarrollan, no se heredan y es tarea de los padres estimular una buena propensión hacia la escuela. Las cosas que pueden hacer son:

- Hablar del colegio de una forma positiva. Aprovechar cualquier ocasión para sacar el tema a colación y transmitir las experiencias felices de la escuela: los deportes que se practicaban, los profesores preferidos de los padres, los amigos.
- Conviene empezar a ir a bibliotecas: ofrecen un entorno excelente para desarrollar actitudes positivas ante la lectura y los libros.
- Al niño de corta edad, el colegio le parecerá gigantesco, por eso es aconsejable llevarlo antes de que empiece la edad escolar, con el fin de desmitificarlo y permitirle acostumbrarse al tamaño, los ruidos y la confusión.

La relación padres/profesor

En primer lugar, hay que olvidarse de la idea de que los educadores siempre van a estar demasiado ocupados para atender a los padres.

Todo buen docente desea que ellos intervengan en la educación de los alumnos. Si los conoce y se lleva bien con ellos, cuando surja un problema seguramente los llamará, porque existe una buena comunicación.

Cuando el niño se queja

Es bastante normal que el niño se queje del colegio: es una cuestión de territorio. Pero hay que tener cuidado a la hora de interpretar sus protestas, asegurarse de que no existe una razón de fondo más grave que indique que algo anda mal.

El descontento obedece a diversas razones: algo o alguien les molesta de verdad, quiere encubrir algo más serio o quiere llamar la atención de los padres. A veces, lo que molesta al pequeño no tiene nada que ver con la escuela. Algunas de sus demandas reflejan luchas infantiles normales que forman parte de su desarrollo. Independientemente del motivo, los papás deben aprender a distinguir si las protestas surgen de un problema real en el aula o no. Ante los reclamos pueden:

- **Hablar y escuchar.** Aceptar lo que dice su hijo sin juzgarlo y animarlo a hablar libremente con el fin de obtener una visión completa del motivo de su malestar. Siempre habrá puntos oscuros en la historia que cuente el niño. Hay que descubrirlos y decidir quiénes son los protagonistas de dicha historia.



● **Intentar guiarlo para que acepte la responsabilidad de resolver el problema por sí mismo.**

Preguntarle: “¿Qué crees que debes hacer?”, “¿Cómo crees que se puede solucionar el problema?”, “¿Le contaste a tus amigos del colegio?”

● **¿Qué quieres que haga?** Es el interrogante que se planteará si continúa la conversación. A veces, los pequeños quieren quejarse, pero no que los padres intervengan. Hay que saber cuáles son sus deseos.

● **Consultar en el colegio.** Si se cree que el malestar tiene un fundamento serio, se debe establecer contacto con el centro educativo y concertar una cita en la que intervengan el pequeño, sus papás y la maestra. No hay que evitar que un hijo se enfrente a un docente injusto, pues esta situación le ayudará a controlar otros momentos problemáticos y de tensión. Esta reunión debe centrarse en investigar el problema. Incluso si los lamentos del niño carecen de una base objetiva, no se lo tiene que acusar de quejoso ya que pueden existir otras razones emotivas que es necesario averiguar.

¿Qué hacer frente a los problemas de conducta?

La principal dificultad con que se encuentran los centros educativos ante los “alumnos problemáticos” es que perturban el sistema que se necesita para mantener el orden. Tan-

to si los papás están de acuerdo o no con el reclamo del colegio es aconsejable que:

● Lleguen a acuerdos y soluciones. ¿Qué evitará que la situación se repita en el futuro? Los padres deben aclarar qué espera el colegio de ellos y establecer líneas de comunicación para mantenerse en contacto con la institución. Si el niño sabe que existe este contacto, le ayudará a controlar su conducta.

● Ser defensores justos. Si piensan que la escuela trata la situación injusta, errónea o insensiblemente para con las necesidades del niño, no hay por qué someterse. Esto vendrá a demostrar que no se han establecido relaciones adecuadas con los profesores o autoridades. El objetivo no es “ganarse” al colegio, sino encontrar un medio para establecer un vínculo en el que se oiga la voz de los padres.

“La maestra no me quiere”

Estos problemas tienen profundas consecuencias en los sentimientos del niño hacia la escuela, que pueden prolongarse durante mucho tiempo. Si el pequeño está en los primeros cursos, quizá los papás no deseen que participe en la resolución de la situación, porque puede sentir angustia o miedo a las repercusiones. En tal caso tendrán que ser portavoces de sus hijos. Pero si el escolar se encuentra en grados más avanzados, debe intervenir.

EL DESEO

MITOS Y VERDADES

AÚN HOY EXISTEN FALSAS CREENCIAS MUY ARRAIGADAS ACERCA DE LA SEXUALIDAD. LA DOCTORA BEATRIZ LITERAT, MÉDICA GINECÓLOGA, ESPECIALISTA EN DISFUNCIONES SEXUALES FEMENINAS Y MASCULINAS, ACLARA ESOS CONCEPTOS SEGÚN LAS ÚLTIMAS INVESTIGACIONES MÉDICAS.

1. Las mujeres son monógamas por naturaleza, los hombres no lo son.

FALSO. Yo creo que esto es cultural. Estas ideas las inventaron hombres que, de este modo, pretenden sostener una posición de poder al dar un mensaje de que una sola mujer no les alcanza.

2. Las mujeres son más celosas en lo sexual.

FALSO. Los varones son tremenda-

mente celosos. Un varón puede pretender que se acepte su infidelidad, pero nunca aceptará que su mujer está teniendo una aventura con otro hombre. De hecho, creo que hombres y mujeres son igualmente celosos, pero difieren en la motivación. Los celos masculinos son habitualmente provocados por la sospecha de una infidelidad sexual, mientras que los femeninos son producidos por la sospecha de que su hombre está involucrado emocionalmente con otra mujer. Por otra parte, la

El bienestar posterior al orgasmo puede seguir más allá de la relación sexual, que además aporta muchos de los beneficios de la gimnasia, como el aumento de las endorfinas.

mujer está más preocupada en retener la inversión que el hombre hace en ella y sus hijos, por lo tanto se conmociona muy profundamente si él destina tiempo y atención lejos de la familia.

3. Los hombres fantas-

sean más sobre el sexo que las mujeres.

FALSO. Las mujeres fantasean muchísimo sobre sexo, sólo que no lo cuentan. Lo piensan mucho, pero no lo comparten con su pareja y a veces ni siquiera entre amigas. Es una de las causas por las cuales las mujeres se excitan más.

4. Las mujeres pueden llegar al orgasmo sólo con las fantasías.

VERDADERO. De hecho, hay un estudio en el que se muestra que el 64 por ciento puede llegar al orgasmo sin siquiera el contacto físico, con sólo pensar en lograr el éxtasis. Esta investigación de laboratorio confirma que estos orgasmos espontáneos tienen las mismas manifestaciones físicas -aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial- que las producidas por la estimulación del clítoris.

5. Las mujeres pueden tener múltiples orgasmos y los hombres, no.

VERDADERO. No es un mito, es una

realidad fisiológica. Las mujeres, con la estimulación adecuada, pueden tener un orgasmo después de otro y continuar mientras les dure el vigor. Sin embargo, la mayoría de los hombres necesitan un descanso después de la eyaculación.

6. Las mujeres experimentan mayor placer sexual que los hombres.

FALSO. Es absurdo porque no hay manera de comparar, no existe un parámetro de comparación.

7. No existe el punto G.

FALSO. El punto G existe. Existe el femenino y también el punto G masculino. El punto G masculino está entre los testículos y el ano, que tiene que ver con un reflejo que va hacia la próstata. Y el punto G femenino está por detrás del hueso púbico, en la cara anterior de la vagina.

8. El hombre puede simular orgasmos.

FALSO. El hombre puede simular la intensidad del orgasmo. Pero tiene que eyacular. Aunque los orientales suelen practicar técnicas con las que pueden obtener un orgasmo sin eyaculación.

9. Las mujeres llegan más fácilmente al orgasmo en la posición misionera.

FALSO. Es justamente al revés. Cuando la mujer está encima del hombre, tiene mejor control sobre el ritmo de la relación. En cambio, en la posición misionera les resulta más difícil llegar por la dificultad del estímulo sobre el clítoris.

10. El tamaño del pene no

cuenta para el placer femenino.

VERDADERO. Sólo cuenta cuando la mujer y el varón tienen en su cabeza que el tamaño del pene cuenta y se obsesionan con eso. Durante largo tiempo, los expertos sexuales aseguraron que el tamaño del pene era irrelevante para satisfacer a una mujer. Una mujer puede sentirse atraída hacia un hombre bien dotado, mientras que otra, se sentiría intimidada. Los terapeutas sexuales y la mayoría de las mujeres concuerdan en que el tamaño no es, finalmente, la manera de apreciar a un buen amante.

11. Cuando un hombre tiene problemas para mantener una erección, por lo general, la causa es psicológica.

FALSO. La disfunción eréctil tiene que ver muchas veces con causas orgánicas, vasculares, neurológicas, metabólicas, etc. no solamente psicológicas.

12. El deseo sexual femenino se incrementa con los años.

FALSO. El deseo no depende de la edad sino del buen estado de salud, de las hormonas, de una buena relación de pareja, del conocimiento que tienen las personas sobre su función sexual y sobre su compañero/a y de su capacidad para sentirse sexuales en cualquier etapa de sus vidas. Es cierto que muchas mujeres se sienten más sexys a medida que envejecen: tienen más confianza en sí mismas, saben mejor lo que les gusta. Pero, por otro lado, hay mujeres que, al acercarse a la menopausia, sienten cambios, como sequedad vaginal, que pueden apartarlas del interés sexual. Si bien en líneas generales la afirmación

no tiene por qué ser verdadera puede que en algunos casos, para algunas mujeres, sí lo sea.

13. El deseo sexual masculino disminuye a medida que envejece.

FALSO. Vale la respuesta anterior, aunque es de mencionarse aquí que los niveles de testosterona disminuyen a medida que el hombre envejece... Sin embargo, hay otros factores que influyen. Muchos hombres comienzan a interesarse más en el sexo pues se sienten cómodos con su pareja.

14. Los efectos posteriores al orgasmo son cortos.

FALSO. Un interludio de éxtasis puede transformar sus sensaciones durante todo el día y aún más. La ciencia describe un ciclo limitativo de excitación, estabilización y clímax, en cuyo punto termina el placer. Pero la gratificación por terminar la relación sexual y la sensación de bienestar que siguen al orgasmo pueden seguir más allá de ese momento. Una sesión de relación sexual vigorosa ofrece, también, muchos de los beneficios que produce la gimnasia.

Un estudio del hospital Durand en el 2003 arrojó estos resultados sobre las disfunciones sexuales femeninas:

- Disfunción del deseo: 40,7%
- de la excitación: 26,2%
- de lubricación: 32,4%
- del orgasmo: 31,5%
- dolor coital: 13,8%



15. Las relaciones sexuales frecuentes pueden incrementar la fertilidad femenina.

FALSO. No es que se incremente la fertilidad sino que aumentan las probabilidades de que los espermatozoides encuentren al óvulo y lo fecunden. Además, algunas investigaciones indican que las relaciones sexuales frecuentes podrían ser favorables para la implantación del huevo.

16. Las relaciones sexuales frecuentes disminuyen las probabilidades del hombre de embarazar una mujer.

FALSO. Esto tiene que ver con el mito del “agotamiento” de la capacidad espermática del varón: en realidad los testículos están produciendo espermatozoides continuamente.

17. Las mujeres no se excitan mirando fotos sexuales.

VERDADERO. O, al menos, se puede decir que no se

excitan tanto como los hombres. En cambio, se pueden excitar con la voz del hombre en una película erótica y viendo dinámicamente su actitud, eso es mucho más que la simple imagen.

18. El sexo es mejor con las luces apagadas.

DEPENDEN... de las preferencias de cada pareja. Muchas mujeres prefieren hacer el amor en un ambiente poco iluminado pues permite la unión de sensaciones táctiles con fantasías. Además, de que la oscuridad esconde mucho, y se sienten más protegidas. Cuando una pareja está mutuamente cómoda, el sexo puede ser más excitante con las luces encendidas.

19. No existe el amor a primera vista.

VERDADERO. Aunque depende de cómo definamos amor. Sí existe la atracción a primera vista, es decir, una atracción por la apariencia. El amor implica conocimiento de la otra persona, ¿se puede conocer a una persona con sólo verla?

20. Las mujeres llegan al orgasmo más fácilmente que los hombres.

FALSO. Las mujeres llegan al orgasmo después de una serie de procesos vasculares, neurológicos, hormonales y, fundamentalmente, emocionales. Todo lo cual requiere tiempo y conocimiento por parte de ella misma y de su pareja. No alcanza la penetración para llevar al orgasmo a una mujer.





La consulta al PEDIATRA

Qué puede hacer el médico:

Establecerá la amplitud y grado de la quemadura y, en base a eso, determinará la necesidad de antibióticos u otro tratamiento. Ayudará a reducir el dolor administrando aspirina o un analgésico. Si la quemadura de su hijo es muy grave necesitará permanecer en el hospital por un tiempo, hasta que pase el riesgo de infección o de otras complicaciones serias.

Qué sucede después:

Cuanto más grave y extensa es la quemadura, más tiempo tardará en curarse. La mayoría de las de primero y segundo grado se curan en unos días o una semana. Las de tercer grado llevan más tiempo y necesitan más cuidado. Su médico le dará las instrucciones acerca de lo que deberá hacer durante este período.

QUEM

BANDERA ROJA

✓ Lleve a su hijito a la sala de emergencias más cercana a su domicilio si la quemadura fue eléctrica, o profunda, o en la cara.

SÍNTOMAS COMUNES

✓ Zonas en carne viva, enrojecidas y dolorosas.
✓ Ampollas.
✓ Áreas de piel oscuras, si la quemadura fue eléctrica.

Las quemaduras pueden ser causadas por fuego, productos químicos, objetos o líquidos calientes y por electricidad. Pueden ser un problema menor o una emergencia médica enorme. La gravedad depende de la causa y del porcentaje de lesión a los tejidos del cuerpo. Usted podrá tratar en casa tan solo quemaduras pequeñas y superficiales. Un niño quemado no solo enfrenta el riesgo de infección y heridas sino también el shock que sobreviene casi siempre, que puede ser muy serio y necesitar atención médica especial.

Las quemaduras se clasifican de acuerdo al grado de penetración en la piel:

● **Quemaduras de primer grado:** son las menos serias porque atacan la superficie de la piel, causan enrojecimiento y se ponen en carne viva. Aunque pueden ser muy dolorosas -es posible que su hijo llore y esté irritado un buen rato después de quemarse- por lo general se curan solas sin necesidad de tratamiento médico. La de sol es un ejemplo de esta quemadura.

● **Quemaduras de segundo grado:** son aquellas en las que la primera capa de piel se quemó totalmente y la segunda, llamada dermis, también. El área alrededor se hinchará y aparecerán ampollas llenas de líquido. Son muy dolorosas pero, por lo general, no se infectan ni dejan cicatrices. Sin embargo, es importante que el médico trate al niño, en especial si la quemadura es grande y/o afecta sus manos o la cara. Una quemadura de sol que se ampolla es un ejemplo de este tipo.

QUEMADURAS

● **Quemaduras de tercer grado:** son las más graves y siempre requieren atención médica inmediata. Destruyen todas las capas de la piel y pueden extenderse dentro de los tejidos más internos.

Lo que puede hacer: Si su ropa aún estuviera ardiendo, cubra al niño con una gran frazada para apagar las llamas, o hágale rodar en el suelo. Luego asegúrese de que la causa del fuego ha sido extinguida o removida. Si un producto químico o agua hervida cayeron sobre las ropas de su hijito, sáqueselas de inmediato pues, de lo contrario, seguirán quemándolo. Acto seguido evalúe la severidad de la quemadura. Si no produjo nada más serio que una coloración rojiza superficial de la piel, llame al médico para consultar. Mientras tanto usted puede tratar **quemaduras de primer grado** enfriando el área poniéndola bajo un chorro de agua fría 10 a 20 minutos o por el tiempo que tolere. Cúbrala con una venda o un limpio. Para el dolor, puede darle, bien, una aspirina para niños.

afectada,
durante
su hijo lo
pañuelo
tam-

NO HAGA

✗ No aplique manteca, crema o vaselina. Pueden atrasar la curación e incrementar el riesgo de infección.

✗ No aplique cremas anestésicas locales o sprays.

✗ No abra ninguna ampolla: incrementará el riesgo de infección.

✗ No aplique ungüentos ni reviente ampollas.

✗ No trate de atender en su casa una quemadura grave.



EJERCICIOS PARA DISTINTOS OBJETIVOS

En este cuadro encontrará pautas especiales para practicar distintas actividades físicas según objetivos precisos. Esto le permitirá optimizar su trabajo deportivo.

CÓMO ACELERAR LOS RESULTADOS

META	QUÉ DEBE HACERSE	ACTIVIDAD FÍSICA
ADELGAZAR	Además de realizar una dieta, hay que combinar ejercicios aeróbicos prolongados con sesiones de tonificación de los músculos, que aumenten el gasto metabólico basal.	• Aerobic / Step. • Carrera o marcha (30 min. diarios) (en cinta o al aire libre) • Ciclismo (30 min. diarios). • Todo tipo de deportes aeróbicos
GANAR PESO	Hay que llevar una alimentación de buena calidad y cantidad. Además hay que ganar masa muscular trabajando con cargas más pesadas.	• Musculación. • Deportes de lucha (como el judo).
MODELAR LAS FORMAS	Es preciso reducir la grasa de algunas partes del cuerpo para que la figura vaya tomando forma.	• Fitness en sala de máquinas o aparatos. • Aerobic/ Step • Natación
MEJORAR LA SALUD	En este caso, es fundamental el consejo médico, pero alguna de las opciones que planteamos suelen ser las más practicadas.	• Fitness en sala de pesas • Natación • Caminata/trote
AUMENTAR LA RESISTENCIA AERÓBICA	Para lograr este objetivo la lista de deportes es muy amplia. Le proponemos algunos de los mejores y más practicados.	• Carrera • Aerobic/ Step • Ciclismo • Natación
LOGRAR UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA	El término es más general que en el caso anterior. El acondicionamiento físico suele definirse como la mejora de la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad (aunque ésta es menos importante). Por lo tanto, habrá que realizar deportes que nos mejoren en todos estos sentidos.	• Cualquier deporte que combine períodos de resistencia con otros de fuerza. • La flexibilidad la podemos añadir con sesiones de estiramiento al final de la práctica.



Recetando Recetas

Alimentarse sanamente sin sumar grasas ni calorías



Platos light con

PESCADOS Y MARISCOS

Ricos en omega 3

LOS FRUTOS DEL MAR NOS PROVEEN PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y ÁCIDOS OMEGA 3, EXCELENTES PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR. La cuestión es saber aprovechar estas vir-

tudes en recetas sanas y que conserven todos los nutrientes. Los platos que le proponemos en este número son todos bajos en calorías pero deliciosos y super protectores.

Cómo limpiar LANGOSTINOS

- 1** ● Comenzar por arrancar la cabeza, luego limpiar bien la pasta oscura que asoma en el cuello.



- 2** ● Sacar, con cuidado de no romper el langostino, las patas, el caparazón y la cola. ● Luego desprender de la parte curva del langostino el aparato digestivo (línea gris).



- 3** ● Colocar en un recipiente y rociar con limón. ● Conservar en la heladera hasta el momento de utilizarlos.

ENSALADA DE LANGOSTINOS



Ingredientes

- Tomates cherry, 15
- Langostinos, 12
- Zuchinis, 2
- Cebollas de verdeo, 3
- Berenjenas, 2
- Aceite de oliva, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto



Preparación

1. Limpiar los langostinos y reservar.
2. Cortar los zuchinis y las cebollas de verdeo en trozos pequeños. Colocarlos en un recipiente apto para cocinar verduras al vapor.
3. Agregar las berenjenas cortadas en juliana y los tomates cherry.
4. Cocinar al vapor hasta que las verduras estén a punto, con cuidado de que no se pasen para que no pierdan su textura y colorido característico.
5. Escurrir la verdura y colocarla en un bol. Sazonar con la sal, la pimienta y el aceite.
6. Para servir, disponer una porción de verduras y decorarla con 3 langostinos.

FILETES DE PESCADO RELLENOS

Ingredientes

- Filetes de pescado, 6
- Espinaca, 2 atados
- Champiñones, 1 taza y cantidad extra para decorar
- Queso rallado, 1/2 taza y cantidad extra
- Cebollas, 2
- Margarina, 1 cucharada
- Huevo, 1
- Caldo de verduras diet, 2 sobres
- Agua, 1 taza
- Sal y pimienta, a gusto
- Dientes de ajo, 2
- Tomates, a gusto para acompañar

Preparación

1. Lavar los filetes y sazonar con sal y pimienta.
2. Picar la cebolla, los dientes de ajo y filetear los champiñones. Rehogar en la margarina hasta que se doren. Colocar en un bol.
3. Cocinar la espinaca, escurrirla y picarla bien. Unir a la cebolla.
4. Añadir el queso rallado y el huevo. Mezclar bien.
5. Sazonar el relleno con sal y pimienta.



6. Distribuir el relleno en el centro de cada filete y enrollar con cuidado. Sujetar con palillos para evitar que se escape el relleno.

7. En una fuente profunda para horno colocar los rollitos de filetes sin encimar y cubrir el fondo con el caldo de verduras diluido en agua.

8. Espolvorear la superficie de los rollitos con queso rallado y cocinar en el horno.

9. Servir acompañados de tomates cortados en gajos y decorar cada rollo con una tajada de champiñón.

Dips para acompañar pescados



DE AJÍ PICANTE

Mezclar una pequeña porción de ají picante triturado con 3 cucharadas de salsa ketchup, 1 diente de ajo triturado y 1 cebolla de verdeo procesada. Sazonar con condimentos a elección.

DE CIBOULET

Hacer una pasta con 1 taza de ciboulet procesada junto con 3 cucharadas de mayonesa, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de perejil picado y 3 cucharadas de crema de leche espesa.

DE HIERBAS

Procesar 6 cucharadas de mayonesa junto con 1 cucharada de perejil picado, 1/2 cucharadita de estragón, 1/2 cucharadita de tomillo, y 1 cebolla de verdeo picada. Colocar la preparación en un bol y lograr la consistencia deseada agregando crema de leche. Sazonar a gusto.

BUDIN DE MERLUZA Y ACELGA

Ingredientes

- Merluza, 200 g
- Cebolla, 1
- Dientes de ajo, 1
- Aceite, 1 cucharada
- Limón, 1
- Acelga, 300 g
- Perejil picado, 1 cucharada y cantidad extra para decorar
- Queso rallado, 1 cucharada
- Ricotta, 120 g
- Huevos, 2
- Clara batida a nieve, 1
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

1. Cocinar y desmenuzar la merluza. Reservar en la heladera.
2. Picar el ajo, la cebolla y rehogar en aceite hasta que se doren. Unir a

la merluza.

3. Cocinar la acelga, escurrir y picar.
4. Añadir a la merluza junto con el perejil picado, el queso rallado, la ricotta y los huevos. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.
5. Agregar la clara batida a nieve revolviendo suavemente.
6. Forrar un molde de budín con papel de aluminio untado con margarina y verter en él la preparación.
7. Cocinar en el horno hasta que la superficie se encuentre dorada y el budín esté cocido por dentro.
8. Desmoldar y servir frío. Decorar con gajos de limón.

SALSAS PARA ACOMPAÑAR - VELOUTÉ

Derretir 30 gramos de manteca en una sartén y agregar 2 cdas. de harina. Verter 60 cm³ de fumet (caldo de verduras en el que se cocinan la cabeza y cola de pescado) sin dejar de revolver.



Hacer hervir la salsa sin dejar de revolver. Retirar la sartén del fuego dejando apoyada sobre éste sólo la mitad de la misma. Se irá formando una capa superficial de impurezas, que debe irse retirando con la ayuda de una cuchara. Dejar cocinar 30 minutos más.



Retirar la salsa del fuego y batir hasta que entibie. Sazonar con sal y pimienta. Es ideal para bañar filetes. Si se desea puede espesarse más con crema de leche espesa.



Tiempos de cocción

Hortalizas	Al vapor	Hervidas	Al horno	Olla a presión
Acelga	5-20 min	5-15 min	—	1 min
Alcachofa	35 min	15-35 min	30-60 min	15 min
Apio/Nabo	2-30 min	10-15 min	2-3 min	—
Berenjena	15-20 min	5-10 min	25-30 min	4-10 min
Boniato	25-30 min	20 min	60-90 min	3-11 min
Brécol	15-18 min	9-15 min	—	—
Calabacín	15-20 min	8-30 min	30-60 min	2-3 min
Cebolla	25-40 min	15-30 min	50-60 min	3 min
Col	9-12 min	6-10 min	—	60-90 s
Coles de Bruselas	15-20 min	8-10 min	—	1-2 min
Coliflor	10-20 min	8-20 min	60 min	3-10 min
Chirivía	35-40 min	10-30 min	35-40 min	4-10 min
Endibia	5-20 min	5-15 min	—	—
Espárrago	—	10-15 min	—	—
Espinaca	5-20 min	5-15 min	—	—
Guisante	10-20 min	5-10 min	—	30-60 s
Habas	—	10-15 min	—	—
Judías	15-30 min	15-25 min	—	1-3 min
Nabo	20-25 min	15-30 min	—	2-3 min
Papa	20-45 min	20-35 min	45-60 min	3-11 min
Pimiento	—	5 min	25-30 min	—
Puerro	15-20 min	10-15 min	—	2-3 min
Rábano	5-20 min	5-15 min	—	1-2 min
Remolacha	—	40-46 min	—	15-20 min
Tomate	10 min	3-8 min	15-30 min	60-90s
Zanahoria	20 min	10-15 min	30-60 min	3-15 min

AstroCocina



ARIES

Es una etapa difícil, con preocupaciones y problemas irresueltos; sea paciente pues todo mejorará hacia mitad de mes. El yoga será de gran ayuda.



TAURO

No descuiden el bienestar de bronquios y pulmones. Sea muy cuidadoso si emprende algún proyecto que implique inversión de dinero.



GÉMINIS

Una fase de seducción, que también influirá en el plano laboral, pues le llegarán propuestas muy interesantes. Para mejorar su salud integral, cuide su alimentación y disfrute su tiempo libre.



CÁNCER

Controlen y normalicen la energía nerviosa del organismo, para evitar contracturas en las extremidades y la columna vertebral. No agigantar peleas familiares comunes y relajarse es la regla.



LEO

Orientése hacia sus objetivos con esfuerzo y disciplina, y obtendrá esos bienes materiales. Grandes cambios amorosos.



VIRGO

En el plano de la salud, controlen su vista y no descuiden las comidas básicas, en especial el desayuno.



LIBRA

Presten atención a su silueta, la presión arterial y el ciclo menstrual. El periodo venidero augura nuevos horizontes en lo afectivo y lo financiero: se abren nuevas fuentes de ingresos.



ESCORPIO

La concreción de esperados proyectos mejora su condición psicofísica. Aumenten su capacidad de concentración y memoria con dosis de calcio y magnesio.



SAGITARIO

Muy buenas noticias en lo familiar y amoroso. Llegará la estabilidad laboral que tanto ansía; además, finalizarán las preocupaciones con respecto a sus malestares digestivos.



CAPRICORNIO

Es recomendable el control de la presión arterial. Saber escuchar sin soberbia les allanará el camino. Mejoren la dieta.



ACUARIO

Tomen las situaciones con calma; esta actitud ayudará a mejorar las funciones digestivas, cuyos trastornos son demostraciones físicas de la inquietud por un futuro incierto.



PISCIS

Días especiales para emprender nuevos vínculos sociales y amorosos. Sin embargo, en lo laboral puede haber conflictos. No descuiden la práctica de actividades físicas.



MINICORREO

RABAS BIEN DORADITAS

Me gustaría preparar rabas, pero que salgan bien crocantes. ¿Cuál es el secreto? Gracias!

CINTIA LAVOLPE,
Uruguay

Querida Cintia esta es nuestra receta:

Ingredientes:

(para 4 porciones)

- Calamares, 6
- Bicarbonato, 1 cdtita.
- Sal gruesa, 1 cda. colmada.
- Harina y aceite, cantidad necesaria.

Preparación:

Limpie los calamares, despéguele la piel y córtelos en rodajas más bien finas. Ponga en un recipiente agua con bicarbonato y sal. Mezcle bien y sumerja las rabas, dejándolas en remojo al menos 30 minutos. Escúrralas con las manos y colóquelas en un tamizador con harina. Muévelas para retirar el excedente de harina y sumérjalas en una fritura de aceite bien caliente. Sirva cuando estén bien doraditas. Tenga en cuenta que en muchas pescaderías se pueden conseguir los calamares ya limpios y cortados para esta preparación. Ahora sólo resta que ponga manos a la obra. ¡Mucha suerte!

DICCIONARIO CULINARIO INTERNACIONAL

Aceite de girasol	Aceite de maravilla
Aceitunas	Olivas
Alcaucil	Alcachofa
Almejas	Machas
Ajjes	Chili
Ananá	Piña
Arrollado	Brazo de reina
Azúcar impalpable	Azúcar flor
Banana	Plátano
Batata	Camote, boniato o buniato
Bife angosto	Posta paleta
Bola de lomo	Punta ganso
Budín	Queque
Carnaza	Asiento de picana
Carne picada	Carne molida
Carozo o pepita	Hueso de fruta
Chauchas	Porotos verdes, judías verdes
Churrasco	Filete
Colita de cuadril	Asiento
Crema de leche	Nata
Cuadrada	Ganso
Cubiertos	Servicios
Dulce de leche	Manjar
Damasco	Albaricoque
Durazno	Melocotón
Facturas	Pasteles
Falda	Plateada
Fécula de maíz	Maicena
Filete	Porción de carne o pescado
cortado	
Frutilla	Fresas
Gaseosas	Bebidas

Galletitas	Galletas
Girasol	Maravilla
Grasa para freír	Manteca
Guamición	Acompañamiento
Guisante	Arveja
Habichuela	haba
Harina leudante	Harina con polvo de hornear
Jamón	Pernil
La merienda	La once
Lomo	Filete
Manteca	Mantequilla
Marinar o a la marina	Apanar
Masas	Galletas
Matambre	Malaya
Medialuna	Croissant
Milanesa	Escalopa
Nalga	Posta negra
Palomita	Chocillo
Pan lactal	Pan de molde
Panceta	Tocino
Pancho	Completo
Pan dulce	Pan de Pascua
Papas	Patatas
Pascualina	Tarta de verduras
Pata de pollo	Tutro
Peceto	Punta picana
Poroto	alubia
Puchero	Cazuela
Rehogar	Sofreír
Remolacha	Betarraga
Repollo	Col
Salchichas	Vienas
Zapallitos	Calabacines
Zapallo	Calabaza

Súper CONSEJOS

QUE COMER PARA MEJORAR EL CUTIS

- Para mantener la piel hidratada tome 2 litros de agua diarios.
- Evite el exceso de gaseosas cola, café, te o mate porque estimulan la diuresis. De esta manera elimina el agua que ingirió y se deshidrata.
- Elija alimentos proteicos como carnes blancas, leche, huevos, que junto con la vitamina A (leche) permiten la formación y protección de los tejidos.
- Consuma antioxidantes a través de los siguientes alimentos:
 - **Betacaroteno:** zanahoria, zapallo, batata, damasco, durazno y espinaca.
 - **Licopeno:** tomates, espinacas. Se encuentran más concentrados en los vegetales cocidos.
 - **Vitamina E:** aceite, frutas secas, semillas y germen de trigo.
 - **Selenio:** pescados, semillas y cereales.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

1 onza 28,349 gramos 2,54 centímetros

1 libra 453,5 g, 1/2 kg aprox. 1 pie 30,4 centímetros

El Club de la SuperSalud

ESPECIALIDAD NUTRICIÓN

¿CUÁNTO CAFÉ TOMAR PARA QUE NO HAGA MAL?

 A los nutricionistas de Super Salud: Soy lectora fiel de la revista y quisiera acercarme a una inquietud. Me gusta mucho el café y, como duermo pocas horas por día, suelo acudir a él para estar más despierta. Pero escuché que es muy perjudicial, ¿por qué? ¿cuáles son los efectos posibles? ¿Quisiera saber cuántas tazas o pocillos puedo tomar por día como máximo y si hay algún reemplazo saludable que también sirva para despabilarse. Gracias y saludos,

**Karina,
Montevideo, Uruguay**

R Estimada Karina: El café es una bebida que se caracteriza por su contenido de cafeína. Esta sustancia es un estimulante del Sistema Nervioso Central que provoca, en

forma transitoria, una disminución de la sensación de cansancio, aumento de la agilidad mental y del estado de alerta. También es un estimulante cardíaco y posee efecto diurético. Su consumo moderado no es riesgoso para la salud. Un "consumo moderado": los expertos coinciden en recomendar una ingesta máxima de 3 tazas de café diarias (que equivalen aproximadamente a 300 mg. de cafeína). El tamaño de la taza dependerá del tipo de café ya que el contenido de cafeína varía según si el café es expreso, de filtro, soluble; siendo el expreso el de mayor aporte y el soluble el que menos cafeína contiene.

Si bien el consumo moderado de café no resulta nocivo e incluso podría ser beneficioso por su contenido de polifenoles (principalmente el ácido clorogénico) con efecto antioxidante, su ingesta

excesiva puede provocar insomnio, irritabilidad, ansiedad, cefaleas, palpitaciones, entre otros síntomas negativos. Por otro lado, el café es un estimulante de la secreción gástrica, por lo que su ingesta puede empeorar síntomas de gastritis, y/o reflujo gastro-esofágico. Se recomienda mantener una ingesta moderada de café y tratar de dormir más, ya que la falta de sueño también provoca efectos negativos en la salud.

ESPECIALIDAD ODONTOLOGÍA

"ME SANGRAN LAS ENCÍAS".

 Estimados amigos de Super Salud: Escribo estas líneas para ver si pueden informarme sobre odontología. Tengo mis encías coloradas e inflamadas y a veces sangran. De un año a otro, se me pusieron así. Tengo 40 años, no tengo caries, visito seguido al odontólogo y me hago limpieza

cada 6 meses. ¿Qué puedo hacer? ¿Son buenos los buches con agua oxigenada o es peor? ¿Hay algún remedio casero? Espero pronto la solución, Gracias.

**Patricia
La Plata**

Estimada Patricia: Las encías inflamadas implican varias connotaciones al respecto:

■ En primer lugar, hay que controlar la "placa bacteriana", que es la causa local de la patología (llamada gingivitis).

■ Hay factores asociados, el genético, por ejemplo.

■ Es necesario evaluar cómo anda la inmunidad del paciente, los antecedentes médicos. Por ejemplo, hay enfermedades sistémicas que se reflejan en la encía, como la diabetes, la hemofilia, las anemias, etc.

■ En las mujeres, el hecho de tomar anticonceptivos orales produce inflamación de encías, debido a los cambios hormo-

nales.
No es correcto pensar en remedios caseros, sino en realizar una exhaustiva anamnesis del paciente. Esto consiste en indagar acerca de su salud general para, luego, entrar en la fase del tratamiento específico.

ESPECIALIDAD EDULCORANTES

¿ES SEGURO EL ASPARTAMO?

📧 Hace unos momentos recibí un correo electrónico sobre la toxicidad del aspartamo.

Lo que me llamó la atención es que mi padre, de 57 años, y a quien se le detectó diabetes en el 2000, sufre de todos los síntomas que describen en dicho mail, lo que obviamente me genera muchísima preocupación por las consecuencias que señalan.

Si les fuera posible evacuar mis inquietudes, les agradecería enormemente.

Saludos cordiales,

**María Laura,
Tucumán,
Argentina.**

Sra. María Laura:
Con respecto a su inquietud sobre el aspartamo, le puedo garantizar que eso es simplemente "basura" que circula por internet. Nada de lo que ponen en los diferentes artículos que envían es cierto.

El aspartamo es el endulzante más usado a nivel mundial y, si esto fuera cierto, ya serían millones las personas muertas o enfermas que habría en estos veinte años del producto en el mercado.

Puede usarlo un niño, una embarazada y cualquier persona, pues es el endulzante que más ha sido estudiado y que tiene mayor cantidad permitida de consumo por kilo de peso y por día durante toda la vida. Son 40 miligramos por kilo de peso y por día.

Imagínese que si una persona pesa 70 kilos, podría consumir 2.800 miligramos por día. Un sobre de endulzante tiene 11 miligramos de aspartamo, por

lo que esa persona podría consumir 254 sobres por día, algo realmente imposible y todavía tendría una seguridad 10 veces mayor. La IDA (Ingesta Diaria Admitida) cifra que ponen los organismos reguladores mundiales (JECFA dependiente de la Organización Mundial de la Salud, FDA de los Estados Unidos de Norteamérica) es 10 veces menor que el máximo de dosis considerada como segura.

CONSULTA DE UN LECTOR POR NÚMEROS ATRASADOS

Quería saber dónde puedo conseguir los ejemplares 6 y 10.

Muchas gracias,
**Esteban,
Pehuajó
Argentina.**

Estimado Esteban: puede escribir a suscripciones@xyzeditora.com.ar. donde podrá conseguir los ejemplares solicitados. Le responderemos a la brevedad.

PRÓXIMO NÚMERO

ALIMENTO DEL MES

SALCHICHAS: ANÁLISIS NUTRICIONAL

Son excelentes para sacarnos de un apuro, pero la duda siempre está: ¿son saludables o no? La respuesta, en nuestro próximo número.

DERMATOLOGÍA

LA PIEL Y EL ESTRÉS

ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS DE LA PIEL

La soriasis, el vitiligo, la rosácea y el acné son algunas de ellas. Cómo es el tratamiento y la prevención, en Super Salud 18.

SEXUALIDAD & SALUD

EL AMOR SENSUAL

Cómo acrecentar la intimidad en la pareja. Consejos de una especialista, en el próximo número.



LOS MÁS INSÓLITOS RECORDS MUNDIALES

Según Guinness World Records.

61 centímetros

Es lo que medía la mujer más baja del mundo. Se llamó Pauline Musters (1876-1895) y logró ese título al medir tan sólo 61 centímetros de altura.

2,47 metros

es lo que medía la mujer más alta de la historia. Su nombre era Zeng Jinlian y al momento de su muerte, a los 17 años de edad, no podía levantarse ya que sufría serias deformaciones en su columna vertebral.

122 años

fue la mayor cantidad de años que vivió una persona. La gran actividad que realizó la francesa Jeanne Calment durante toda su vida le permitió andar en bicicleta hasta cumplidos los 100.

8,65 metros

es lo que miden las uñas más largas del mundo. Pertenecen a la norteamericana Lee Redmond.

SinEstrés

“¿Por qué uno se cepilla los dientes todos los días y hace el amor una vez por semana, y no al revés?”

Woody Allen

CURIOSIDADES

¿Por qué con el estrés salen canas?

Las situaciones de tensión dañan el ADN de las células capilares, encargadas de pigmentar el cabello, haciendo que envejezcan más rápido, por lo que pierden su función de dar color al cabello.

¿Es cierto que los flacos queman más calorías porque son inquietos?

En el año 2005, investigadores de la Clínica Mayo de Rochester, Minnesota, resgitraron con unos sensores la actividad de veinte personas, diez delgadas y diez con sobrepeso. Los sensores mostraron que quienes tenían más peso eran más propensos a permanecer sentados, mientras que los delgados pasaban más de dos horas al día de pie, caminando y revoloteando por la casa. Al final del estudio los inquietos quemaron un total de 350 calorías diarias, el equivalente a unos 15 kilos al año.

¿Por qué no conviene guardar papas y cebollas juntas?

Porque la cebolla emana un ácido que hace que la papa se brote con mayor rapidez. A guardarlas separadas.



Malta El pocillo

Ideal para incluir en la alimentación saludable de toda la familia.



Consumir cereales diariamente, es una de las bases para una alimentación variada y saludable. Malta El Pocillo es un alimento elaborado con cebada recién tostada, que la hace una bebida Rica, Suave y Natural.

- Sin agregado de aditivos ni conservantes.
- No contiene cafeína. Es más suave que el café.
- Bajo contenido en calorías y azúcares.
- No contiene grasas trans, sodio ni colesterol.

Para hacerla más nutritiva, preparala con leche entera o descremada. Incorporá Malta El Pocillo a la alimentación saludable de toda tu familia.



Fuente: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

(*) Si la infusión es preparada con agua. (**) Como todas las maltas torradas

www.bessonesa.com.ar

Ingresá al Mundo Natural de...



Servicio al consumidor:

info@provefarma.com.ar / www.provefarma.com.ar

Viví un otoño lleno de energía!!!



VIGORCIN SEX MUJER

Fórmula que combina activos naturales que son tradicionalmente utilizados para ayudar a mejorar la actividad y la energía. Contiene ARGININA, principal responsable de las propiedades de la "Maca Peruana".

L Arginina 125 mg
Ginseng 50 mg
Avena verde 50 mg
Fenogreco 50 mg
Magnesio 50 mg
Ginkgo Biloba 40 mg
Guaraná 40 mg
Isoflavonas de Soja 33 mg
Vitamina B3 25 mg
Vitamina B6 10 mg
Zinc 8.1 mg



VIGORCIN SEX HOMBRE

L Arginina 250 mg
Ginseng 100 mg
Magnesio 80 mg
Guaraná 50 mg
Ginkgo Biloba 40 mg
Vitamina E 15 mg
Vitamina B3 20 mg
Vitamina B6 10 mg
Zinc 8.1 mg



VIGORCIN POTENCIA PLUS

Se ha observado que algunas hierbas actúan como energizantes, antioxidantes y reconstituyentes. Las vitaminas permiten recuperar la pérdida de nutrientes que producen la actividad física e intelectual.

Magnesio 100 mg
Creatina
Monohid. 100 mg
Pfaffia 100 mg
Carqueja 50 mg
Damiana 50 mg
Ginseng 50 mg
Guaraná 50 mg
Lapacho 50 mg
Ginkgo Biloba 40 mg
Vitamina C 40 mg
Vitamina B3 20 mg
Vitamina E 15 mg
Zinc 15 mg
Vitamina B5 10 mg
Vitamina B6 2 mg
Vitamina B1 1.5 mg



GINSENG + GINKGO

Las propiedades naturales del Ginseng y Ginkgo Biloba ayudan a optimizar la actividad física y mental.

Ginseng 100 mg
Ginseng Brasileiro 100 mg
Ginkgo Biloba 40 mg
Vitamina B1 2 mg



GINKGO BILOBA 80

El Ginkgo Biloba es tradicionalmente utilizado para mejorar la circulación, concentración y memoria.

Ginkgo Biloba 80 mg
Vitamina B6 2 mg
Vitamina B1 1.5 mg
Vitamina B12 6 mcg



GUARANÁ

El Guaraná es utilizado tradicionalmente como un eficaz energizante y antifatigante natural. Ayuda a aumentar el rendimiento físico y mental.

Guaraná 200 mg
Vitamina B5 3 mg



Comunidad Provefarma