

A tu lado todo el camino

CORRIDOSANO

Diciembre 2013

OUS MELLOULI

Preparación, dedicación y logros

¿CÓMO COMENZAR A CORRER?



EVITA LESIONES,
OBTÉN RESULTADOS

PAG. 30



LA ALIMENTACIÓN
EN NIÑOS Y JÓVENES:
COMBINAR ES LA CLAVE

PAG. 38

TIPS
PARA VIVIR MEJOR
DE MANERA
NATURAL

PAG. 44



ENTRENA INTELIGENTEMENTE
CON ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

PAG. 48

CONÓCETE A TRAVÉS DE TUS SUEÑOS

PAG. 52

CUIDA TU IMAGEN EN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

PAG. 64

Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR

Año 3 - Número 27
Distribución Gratuita

Palapa
Communications




8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTER TENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER



SMART COACHING

since 1977

Con sólo escuchar tu corazón, el nuevo Polar RCX3 te guía personalmente e informa de cada meta lograda al instante. Esto es Smart Coaching.



Beneficio del entrenamiento
Informa tus logros después de cada ejercicio.



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en polarpersonaltrainer.com



Compatible con GPS
Medición precisa de la velocidad, distancia y el registro de la ruta.

➤ Descubre más sobre Polar y el **RCX3** en polar.com.mx

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

Virtud personal y tender sin cesar a la perfección fueron los mandatos de la filosofía confuciana que alentaron el trabajo de los artesanos asiáticos del marfil, la madera, el textil, la pintura y los enconchados exhibidos en *Asia en marfil*. Hace poco más de un año, la señora Laura Fernández MacGregor Maza donó generosamente a Fundación Carlos Slim su colección personal de marfiles. Más de seiscientas piezas se sumaron a los ejemplos virreinales que ya formaban parte del acervo. Tras un puntual inventario, trabajos de conservación, restauración e investigación, se exhiben por primera vez.

A lo largo de cuatro núcleos, el visitante se encontrará con el legado cultural y filosófico de Asia. Budismo, Hinduismo, Daoismo (Taoísmo) en marfil. El Buda histórico y los budas ideales. Los inmortales de la mitología china capaces de destruir el mal. Sabios, mandatarios, monjes, doncellas, *nayikas* o bailarinas celestiales, niños... animales legendarios y simbólicos como dragones, *fenghuang*, elefantes, *qilin*, tortugas o los curiosos perros de Fo (en chino quiere decir Buda).

Están representadas las imágenes cristianas elaboradas con la maestría y el preciosismo asiático. Cristos que además de pigmentos férricos fueron decorados con sangre. Aparecen los encuentros y los desencuentros: La Virgen María y el Bodhisattva Guanyin; los Mártires del Japón. También las imágenes de Oriente que nutrieron el imaginario occidental y dieron origen al *Chinoiserie*, biombos, loza, textiles, y mobiliario.

Sobresalen trabajos de gran factura como el *Muro de los 9 dragones*, *Las carrozas del emperador* y *la emperatriz* tirados por sus animales simbólicos, el dragón y el *fenghuang* –fénix chino–. Un ajedrez o *xiangqi* con piezas que representan las torres defensivas chinas y en lugar de soldados exhiben a los Ocho Inmortales Daoistas (Taoístas). Protección, buena fortuna, elegancia, mística, sensualidad. Un viaje a través del tiempo. Una mirada hacia Asia y un puente que comunica filosofía, historia, arte y cultura milenaria...

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

[1] Trabajo asiático | *Pagoda de Guanyin* | Urna | Primera mitad del siglo xx

[2] Trabajo chino | *Cabeza de Buda Shakyamuni en meditación* | Primera mitad del siglo xx

[3] Trabajo chino | *Guanyin* (detalle) | Primera mitad del siglo xx

Museo Soumaya Plaza Carso

Bldv. Miguel de Cervantes Saavedra 303 | Col. Ampliación Granada, México, D.F. | T. 1103 9800 |

Horario: todos los días de 10:30 a 18:30 h. | Metro Río San Joaquín (línea 7) | **Entrada gratuita**

www.museosoumaya.org

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

Recibe la mejor información en tu correo electrónico
cada quince días, no te pierdas ningún número.

Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech

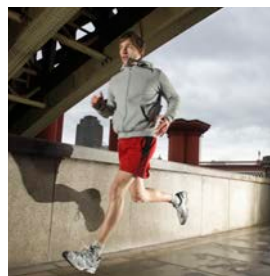


Página 14



14

Calendario de actividades



30

Cómo empezar a correr



38

Alimentación saludable para niños y adolescentes



44

Tips Laura Termini

OUS MELLOULI

índice



48

Razones para hacer entrenamiento de intervalos.



52

¿Qué son los sueños?



64

Tu imagen en estas fiestas navideñas



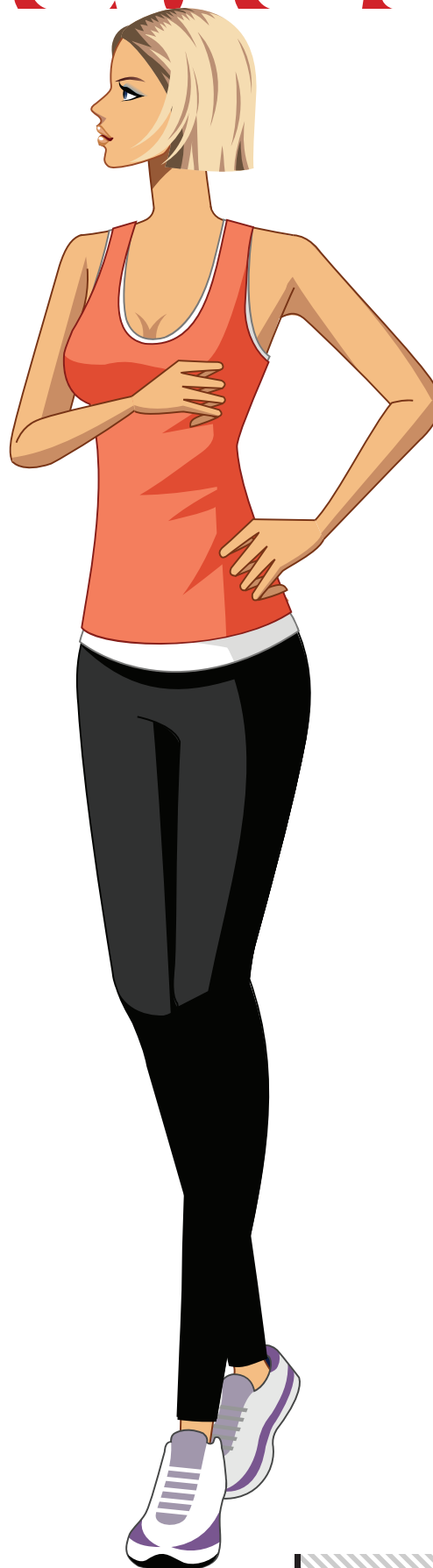
78

Consumo de grasa saturada, colesterol y enfermedades cardiovasculares



84

Workout beats





CORPO**SANO** el camino

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 27, diciembre de 2013

DIRECTORIO

Dirección General
Jaime Villarreal

Dirección Editorial
Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías
José Luis Alarcón

Arte & diseño
Olivo383

SUSCRIPCIONES
suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD
publicidad@revistacorposano.com

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página:

www.revistacorposano.com. El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente y no sustituye la asesoría de un profesional. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico es aconsejable consultar con un médico. El contenido de los artículos y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista CorpoSano ni de Palapa Communications. El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011 y 2012, Palapa Communications y los autores.
Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escríbenos un mensaje a jaime@revistacorposano.com

Carta Editorial

Dividimos nuestras vidas en ciclos. Con la llegada de diciembre termina uno muy importante y también llega la oportunidad de reflexionar sobre lo que hemos logrado y lo que aún nos falta lograr. Queremos acabar este año como comenzamos: con mucho entusiasmo y energía. Queremos cruzar esta meta imaginaria con la fuerza y la claridad que tuvimos al principio de 2013. Nuestro objetivo es muy simple: llevarte la mejor información para que alcances todas tus metas de ejercicio, nutrición y salud. Aquí estamos a tu lado todo el camino.

Felices fiestas y nuestros mejores deseos para el año que comienza.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

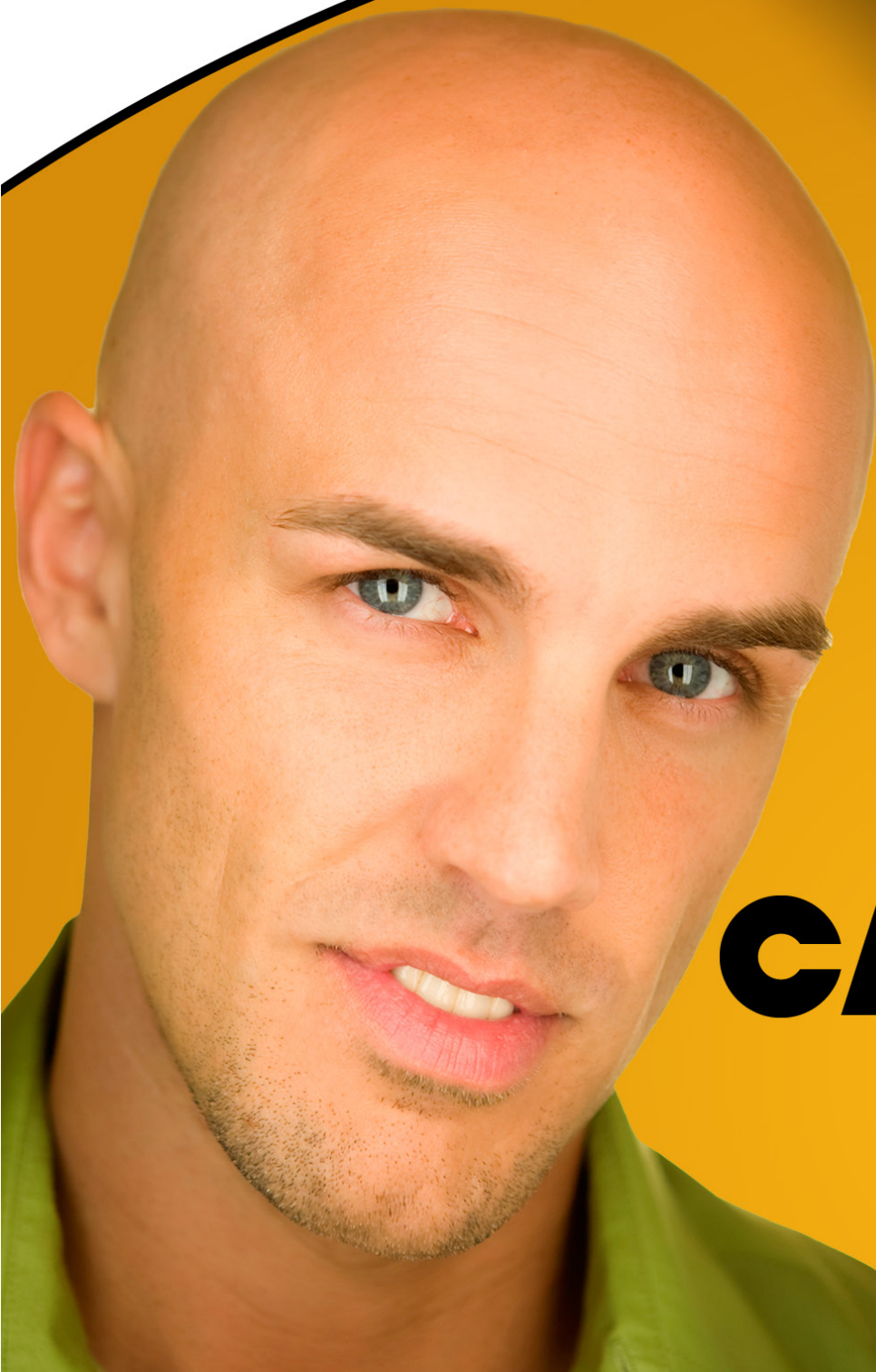


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



<http://www.youtube.com/headblade>



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

FiT



Disfruta de un acceso directo a tu entrenador personal cuándo y dónde lo desees.

Es la solución más idónea para conservar tu figura y mantenerte en forma.

www.compexsudamerica.com

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

DICIEMBRE



- 1 Dic** MARATÓN COSTA DEL PACÍFICO 2013
CHILE
<http://www.maratoncostapacifico.cl/>
- 1 Dic** MARATÓN DE SEATTLE 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.seattlemarathon.org/>
- 1 Dic** CARRERA TELCEL RED
MÉXICO
<http://www.telcel.com/red>
- 1 Dic** IRONMAN DE COZUMEL 2013
MÉXICO
<http://www.ironmancozumel.com/>
- 1 Dic** MARATÓN CIUDAD DE PANAMÁ
PANAMÁ
<http://www.corredoresdelistmo.com/web/>
- 3-13 Dic** JUEGOS SURAMERICANOS DE PLAYA 2013
VENEZUELA
<http://www.odesur.org/>
- 7 Dic** CARRERA NOCTURNA EMOCIÓN DEPORTIVA 2013
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 8 Dic** MARATÓN DE HONOLULU
ESTADOS UNIDOS
<http://www.honolulumarathon.org/>
- 8 Dic** MARATÓN DE LANZAROTE
ESPAÑA
<http://www.lanzaroteinternationalmarathon.com/>
- 8 Dic** MARATÓN DE CASTELLÓN
ESPAÑA
<http://www.maratoncastellon.org/>
- 8 Dic** MARATÓN DE CANCÚN
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 8 Dic** MARATÓN POWERADE DE MONTERREY
MÉXICO
<http://www.maratonmonterrey.com/>
- 8 Dic** MARATÓN DE CALIFORNIA
ESTADOS UNIDOS
<http://www.runcim.org/>
- 8 Dic** MARATÓN DE MÁLAGA
ESPAÑA
<http://www.maratonmalaga.info/>
- 8 Dic** MARATÓN DE TUCSON
ESTADOS UNIDOS
<http://www.tucsonmarathon.com/>
- 8 Dic** MARATÓN DE DALLAS
ESTADOS UNIDOS
<https://www.dallasmarathon.com/>
- 29 Dic** BRISBANE INTERNATIONAL
5 Ene 2014
TODO EL MUNDO
<http://www.brisbaneinternational.com.au/>

Nota: Información sujeta a cambios

OUS MELLOULI

Fecha de nacimiento: Febrero 16, 1984
Lugar de Nacimiento: Túnez
Residencia: Los Ángeles
Equipo/Club: Trojan Swin Club, USA
Disciplina: Nado libre,
Individual Medley

GRANDES LOGROS

2x Oro Olímpico, 1x Bronce
3x World Champion (long and short course)
1x World Champion (5k open Water), 1x Bronce
8x medallas de oro en los Juegos Mediterráneos
7x Medallas de oro Juegos Africanos
NCAA Individual Champion

RECORDS

4x African Records
4x Mediterranean Records

Ous Mellouli es el atleta, dos veces ganador de medallas de oro en los juegos olímpicos y campeón mundial de medalla de oro en la competencia varonil 10k nado en aguas abiertas. En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, Ous se convirtió en el primer atleta en ganar medalla de oro tanto en nado en alberca como en aguas abiertas. Se convirtió en el primer nadador masculino africano en ganar una prueba de nado individual. En los olimpiadas de 2008, Mellouli se convirtió en la primera persona en derrotar al australiano Grant Hackett, ganador por 11 años, en la competencia de 1500 m, ganando de esta forma la primera medalla de oro para Túnez en las competencias olímpicas de nado. En los juegos olímpicos de Londres 2012, ganó la competencia varonil 10k nado en aguas abiertas y obtuvo el bronce en la competencia de 1500m. En 2013, ganó la competencia varonil de 10 k nado en aguas abiertas y obtuvo el bronce en la competencia World Championships en Barcelona. →



Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR



← Ous (Oussama) nació y creció en Túnez, al Norte de África. A la edad de 15, se mudó para estudiar en el Colegio Rampart en Marsella, Francia. En 2003, fue reclutado para nadar en el equipo de la Universidad del Sur de California. Bajo la dirección del entrenador de natación David Salo, Ous se convirtió en el ganador dieciséis veces de campeonato NCAA, y siete veces campeón del Pac-10 durante sus cuatro años en la USC. Se graduó en el 2007 con el título de ingeniero en informática. →

Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR



Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR

← Ous atravesó por un bache en su carrera a finales del año 2007 cuando falló en una prueba de drogas, debido a una pastilla que lo ayudaba a mantenerse despierto para estudiar para sus exámenes. Meses después del incidente, ganó la medalla de oro y plata en el Campeonato Mundial de Melbourne (800m y 400m libres). →

Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR





Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR

← Ous tuvo que devolver sus medallas. Buscó la redención en el 2008 durante los Juegos Olímpicos de Beijing cuando ganó su primera medalla olímpica de oro. Ous convirtió su experiencia en una historia que comparte con otros estudiantes atletas y diferentes organismos reguladores del deporte para crear conciencia sobre el uso de pastillas de ADD en estudiantes atletas. →



Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR



Fotografías de John Russo / Cortesía de Shandrew PR



← LOGROS INTERNACIONALES:

2013:

World Championships en Barcelona, ES

ORO: 5k Open-Water**BRONCE:** 10k Open-Water**2012:**

Juegos Olímpicos de Londres, UK

ORO: 10k Open-Water**BRONCE:** 1500m Freestyle**2010:**

FINA Short Course World Championships en Dubai, UAE:

ORO: 1500m Freestyle**PLATA:** 400m Individual Medley**BRONCE:** 200m Freestyle, 400m Freestyle**2009:**

XVI Juegos Mediterráneos en Pescara, ITA:

ORO: 200m, 400m Individual Medley
200m, 400m, 1500m Freestyle

World Aquatics Championships en Roma, ITA:


ORO: 1500m Freestyle**PLATA:** 400m Freestyle, 800m Freestyle**2008:**

Juegos Olímpicos de Beijing, CHN:

ORO: 1500m Freestyle →





← Ous continúa entrenando con el equipo de post graduados de la USC y busca conseguir su grado de maestría. Es un atleta patrocinado por Arena. Cuando no está en la alberca, disfruta de ir al cine, a la playa, visitar otros países y descubrir nuevas culturas y comida. 



Recetas



SOPA DE CHILE ANCHO Y CHICHARRÓN

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos

INGREDIENTES

Para la sopa

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 chiles anchos, limpios y rebanados
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, en cubos chicos
- 2 zanahorias, en cubos chicos
- 1/2 papa chica, sin piel, en cubos chicos
- 3 tomates (jitomates), picados, con semillas
- 2 hojas de epazote, lavadas, desinfectadas y fileteadas
- 3 tazas de caldo de vegetales sin sal
- 1 taza de Yogurt FAGE® Total 0%

Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para servir

- 1/4 de aguacate, en cubos chicos.
- 1 cucharada de semillas de chiles secos
- Yogurt FAGE® Total 0%, al gusto



PREPARACIÓN

Para la sopa

Precalienta tu horno a 180 °C.

Calienta media cucharada de aceite en una olla, agrega los ajos y los chiles anchos; cocina por 30 segundos sin dejar de mover para evitar que los chiles se quemen. Añade cebolla, apio, zanahoria, papa y tomates; cocina moviendo regularmente hasta que los vegetales suavicen y cambien ligeramente de color.

Incorpora epazote, el Yogurt FAGE® Total 0% y caldo.; revuelve bien y deja hervir a fuego bajo por 5 minutos.

Pasa los ingredientes de la olla a tu licuadora, deja enfriar un poco y licua hasta lograr una textura suave y ligeramente espesa.

Regresa la sopa a la olla y rectifica el sabor con sal y pimienta; deja a fuego bajo por 5 minutos más, moviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.

Para servir

Sirve la sopa caliente en platos profundos y decora con aguacate, semillas de chiles secos y Yogurt FAGE® Total 0%. Disfruta.

Hace 19 años el Chef Alfredo Oropeza debutó profesionalmente en el mundo de la gastronomía.

Hoy, después de haber realizado numerosos estudios en las instituciones gastronómicas de mayor prestigio como el Culinary Institute of America USA y Raffles Culinary Academy Singapur, el chef Oropeza se ha posicionado como uno de los chefs más influyentes en Latinoamérica con presencia en televisión desde hace 14 años en señales como Food Network, en la unión americana; Gourmet Channel, para Europa, Centro y Sudamérica; y en México para El Canal de las Estrellas de Grupo Televisa, el mayor conglomerado de medios en habla hispana.





#1 YOGURT EN GRECIA®

Por fin en México

Llegamos a México con un producto de muchísima calidad y sabor, y estamos seguros que le va a encantar al consumidor.

Los yogurts FAGE están elaborados auténticamente tal y como lo hacen en su país de origen, Grecia.

Con ingredientes 100% naturales y de la máxima calidad, que dan como resultado un extraordinario producto, por su sabor, su consistencia y su valor nutricional. Ya que por cada litro de FAGE Total, hay 4 litros de leche de vaca pasteurizada.

Nuestra línea de productos es 100% natural. No contienen ningún endulzante, espesante, conservador, leche en polvo, crema en polvo, ni proteína en polvo. Solamente leche de vaca, crema y cultivos activos y vivos que crean un yogurt colado natural, sin suero líquido, ni grumos.

Gracias a que se cuela, contiene más proteína que otros yogurts.

Además FAGE cuenta con un empaque especial, que permite que la fruta esté separada del yogurt y así solo tengas que agregar la cantidad que quieras.



Fage Total 0%



Yogurt Total 2%.

Insolentemente rico y cremoso, pero sorprendentemente **libre de grasa**, un yogurt cero grasa que no compromete su sabor ni textura.

Presentaciones: 150grs en la versión con fruta, y en sabor natural 170grs, 500grs y 1 kilo.

Ingredientes: Leche descremada y pasteurizada grado A. Cultivos activos y vivos (L. Bulgaricus, S. Thermophilus, L. Acidophilus, Bifidus, L. Casei).

Contenido nutricional por (200g)

- 100 calorías.
- 0 g de grasa total.
- 7 g de carbohidratos.
- 18 gramos de proteínas.
- 20% de calcio, que ayuda a la formación de huesos y dientes, y junto con actividad física ayudan a prevenir la osteoporosis.
- 0% de colesterol
- 3% de sodio.

Variedad: *Fresa, Mora Azul, Miel, Durazno, Frambuesa, Granada-cereza, Mango- Guanábana.*

- Miel (170 cal,30g de carb,13g prot.)
- Mango-Guanábana, Mora Azul, Frambuesa (120 cal, 18g de carb,13g prot.)
- Granada-Cereza (130 cal,19g de carb,13g prot.)
- Fresa y Durazno (120 cal, 17g de carb, 13g de prot.)

Versión Natural apto para: Diabéticos, Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

Versión con Fruta apto para: Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

¿Quieres saber más?
visita: www.mexico.fage.eu

Contacto:
Valerie Anaya
vanaya@pr4you.com.mx
55-37-31-67-82
(52) 55 50046140 - 42

Sabores



Fresa



Mora Azul



Miel de abeja



Granada Cereza



Durazno



Frambuesa



Mango Guanábana



#1 YOGURT EN GRECIA[®]



CÓMO EMPEZAR A CORRER



Por: Marcos López.



Estos puntos que te mostraremos a continuación deben seguirse tanto por profesionales como por principiantes y cualquier persona en el medio. Es lo básico que necesitas para salir correr. Aplícalos y no sólo empezarás esta apasionante actividad con el pie derecho sino que además lo harás de manera efectiva.

Calentamiento al principio / Enfriar al final

Calentar al principio y enfriar al final, a pesar de lo tedioso que pueda parecerte, es esencial.

Calentar para correr consiste en empezar a un ritmo más lento al principio, un poco de jogging, algunos saltos y unos pequeños estiramientos, a pesar de que esto último es mejor hacerlo durante el periodo de enfriamiento cuando tus músculos están calientes y más flexibles. El objetivo de calentar es preparar tu cuerpo para lo que sigue. Obtendrás un máximo de eficiencia y sentirás un impulso de energía.

Enfriar tiene como objetivo regresar tu cuerpo lentamente a su temperatura normal y remover los residuos de los músculos que has trabajado. Aquí tienes que estirar, siempre conociendo tus límites. Si estiras al final de tus salidas a correr al día siguiente no te dolerán tanto los músculos; en cambio si no lo haces te sentirás más dur@, con más molestias y menos rango de movimiento. →



← *Caminar a Correr / Correr a Correr más rápido*

Si quieres aumentar tu resistencia al correr prueba alternando intensidades. Mucha gente piensa que hay que correr a un solo ritmo y sostenerlo. Esto no es cierto.

Al alternar caminar con correr para los principiantes e intermedios, o trotar lento y correr más rápido para los más avanzados puedes:

- Aumentar la distancia que recorres corriendo. Pasarte de 5k a 10k por ejemplo, o preparar una maratón en unos cuantos meses.
- Reducir tus posibilidades de lesiones o sobre entrenamiento.
- Administras mejor los recursos.
- Puedes aumentar en un 50% y hasta un 100% la distancia que recorres en muy poco tiempo. →



← ***No todos los días lo mismo***

Los maratonistas lo comprenden a la perfección. La regla es que si un día corres más intenso, más rápido, o por más tiempo, o haces un recorrido más largo; deberías seguir ese entrenamiento con un día que sea más corto y menos intenso que lo usual. No todos los días tienen que ser súper intensos, eso te llevaría rápidamente al sobre entrenamiento. Pero en cambio si te manejas con esta pequeña regla obtendrás muchísimos beneficios:

- Los días más duros tendrás más fuerza y resistencia y podrás correr más o más rápido.
- Puedes exigirte más
- Te recuperas más rápido
- Progresas
- Evitas lesiones y el aburrimiento de hacer todos los días lo mismo →








← Construye tus cimientos

Para correr más o más tiempo, o hacerlo cada vez de una manera más eficiente tienes que construir una base que sea sólida. Estas son algunas recomendaciones:

- Supérate solo el 10%. Utiliza este número para mejorar semana a semana de manera segura. Aumenta el 10% del tiempo, o el 10% de la distancia, etc.
- Desarrolla el hábito de los estiramientos al final de tu entrenamiento. Hazlo desde el principio y se convertirá en algo incorporado. Estirar mejorará tu desempeño corriendo.
- Aumenta la distancia gradualmente. Dale a tu cuerpo la chance de adaptarse un poco a los nuevos desafíos antes de volver a aumentar.
- Descansa apropiadamente, en especial después de los días de máximo esfuerzo.
- Aproximadamente cada 30 días reduce un 10% la distancia recorrida y corre por debajo de lo habitual durante una semana. Esto le permitirá a tus piernas recuperarse bien y a tus tejidos regenerarse y estar listos para regresar la siguiente semana con más energía, fuerza y resistencia.

Para finalizar, correr es un hábito que se desarrolla y se mejora corriendo. Así que cálzate tus zapatillas, diseña una manera de entrenar corriendo que sea acorde a TODAS las recomendaciones de arriba y pronto obtendrás un estado físico fantástico. Y si lo haces porque quieres bajar de peso y ponerte en forma, corre de la manera que recomendamos y esos beneficios siempre vendrán añadidos. 



Marcos López



Autor de Tu Cuerpo Ideal, un blog de nutrición, motivación y ejercicios para cambiar tu cuerpo.

<http://www.facebook.com/tucuerpoideal>

<http://twitter.com/tucuerpoideal>

Haz click aquí para contactarme.

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/> 



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tu cuerpo ideal 
[coaching]



<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/coaching>



ALIMENTACIÓN SALUDA PARA NIÑOS ADOLESCENTES



Claudia Cecilia Radilla Vázquez¹, Rosalinda Flores Echavarría¹, Salvador Vega y León², Rey Gutiérrez Tolentino², Rafael Díaz García¹, Samuel Coronel Nuñez², María Radilla Vázquez³

México enfrenta una epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a un número cada vez mayor de sus ciudadanos. Actualmente la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar (ambos sexos) de 5 a 11 años, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT 2012) es de 34.4% (32% para el sexo femenino y 36.9% en el sexo masculino), que corresponde al 19.8% para sobrepeso (20.2% para el sexo femenino y 19.5% en el sexo masculino) y 14.6% para obesidad (11.8% para el sexo femenino y 17.4% en el sexo masculino).

Y con lo que respecta a la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes (ambos sexos) de 12 a 19 años, se encontró en la ENSANUT 2012 el 34.9% (35.8% para el sexo

femenino y 34.1% en el sexo masculino), correspondiente al 21.6% para sobrepeso (23.7% para el sexo femenino y 19.6% en el sexo masculino) y 13.3% para obesidad (12.1% para el sexo femenino y 14.5% en el sexo masculino).

La presencia de obesidad es uno de los problemas de salud pública que presenta la población infantil y juvenil, que puede estar relacionada con aspectos dietéticos, sedentarismo, características socioeconómicas y/o nivel educacional de la población de diversos grupos de edad.

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. En México se estima que un niño promedio ve dos horas al día la televisión, donde existe saturación de mensajes orientados al consumo de alimentos con bajo o nulo valor nutrimental. Esto ha influido de manera importante en los hábitos de consumo de alimentos y bebidas. Se han cambiado los alimentos tradicionales, típicos, por lo que se →



BLE
DS Y
NTIES



← denomina dieta occidentalizada moderna. Ésta se promueve como fácil, divertida y barata.

Entre los hábitos alimentarios que se asocian con el aumento de peso, se encuentra el comer frecuentemente en restaurantes y especialmente en establecimientos de comida rápida, la omisión del desayuno, consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y grasas, bajo consumo de verduras, frutas y agua simple potable.

Para saber cuánto y que tipo de alimentos se debe consumir para tener una alimentación correcta, se debe tomar en

cuenta el balance energético, que es el equilibrio entre la cantidad de energía (Kcal) proporcionada por el alimento que consumimos y el gasto de energía cuando el organismo se mueve.

Algunas recomendaciones para promover un balance energético adecuado son:

- 1.** Desayunar en casa
- 2.** Consumir leche y derivados no solo en el desayuno.
- 3.** Distribuir la ingesta en 5 tiempos y no saltarse ninguna comida.
- 4.** No añadir sal a la comida ya servida.
- 5.** Limitar la adición de azúcar.
- 6.** Programar refrigerios saludables como verduras, fruta y cereales en lugar de frituras saladas y postres.
- 7.** Alternar el consumo de carne y pescado, moderando las raciones para poder acompañarlas siempre de guarnición de verduras.
- 8.** Consumir 5 raciones de verduras y frutas al día: 2 de verdura y 3 de fruta, una de ellas preferiblemente cruda.
- 9.** Tomar agua simple potable para saciar la sed, evitando los refrescos y bebidas azucaradas.
- 10.** Evitar el consumo de alimentos fritos, capeados, empanizados y preferirlos asados, al vapor o en cualquier preparación con el mínimo de grasa.
- 11.** Promover la realización de alguna de las comidas diarias en el ámbito familiar. →



***Cambia tus
pensamientos***
cambia tu vida



www.neurofitness.com.mx

@NeuroFitnessMX

@Coach_KarlaLara

facebook.com/Neuro.Fitness

facebook.com/CoachKarlaLara



desarrolla el
poder de tu mente

Tels. 43316061 y 46194370
contacto@neurofitness.com.mx

← Las características para que una dieta sea saludable en niños y adolescentes son: completa, suficiente, equilibrada, variada, adecuada, e higiénica o inocua.

1. Completa: Que contenga todos los nutrimentos, para lo cual se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (1.- verduras y frutas, 2.- cereales y 3.- leguminosas y alimentos de origen animal).


2. Suficiente: Que cubra los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía y además deberá permitir un crecimiento correcto en el niño y en el adolescente, así como en los adultos el mantenimiento del peso dentro de límites recomendables.

3. Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí, para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

4. Variada: Que incluya una diversidad de alimentos que permita cambiar de una comida a otra en cada grupo, que sea atractiva a los sentidos y que se consuma de todos los grupos de alimentos, para evitar de esta manera la monotonía.

5. Adecuada: Que vaya de acuerdo con la edad, sexo, tamaño corporal, actividad y estado de salud de cada sujeto; así como a su estrato socio económico, cultura, religión y época del año.

6. Higiénica o Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos.

Para que una dieta sea saludable, los alimentos no tienen que ser completos ni suficientes ni equilibrados, pues estas propiedades resultan de combinarlos en la dieta; en consecuencia no hay alimentos mejores que otros. 



Claudia Cecilia Radilla Vázquez¹, Rosalinda Flores Echavarría¹, Salvador Vega y León², Rey Gutiérrez Tolentino², Rafael Díaz García¹, Samuel Coronel Nuñez², María Radilla Vázquez³

Profesores Investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

¹Departamento de Atención a la Salud.

²Departamento de Producción Agrícola y Animal.

³Consultor Independiente

BIBLIOGRAFÍA

Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M y García MJ. 2013. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 28(2): 438-446.

Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2012.

Muñoz JM, Maldonado T. 2013. Los contenidos de los mensajes para la salud alimentaria en los libros de texto de la escuela primaria. *Revista de Comunicación y Salud.* 3 (1): 19-33.

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia. 2012. Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la alimentación correcta. Disponible en: www.sep5pasos.mx

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia. 2012. Aprende con Reyhan y sus amigos en qué consiste una alimentación correcta. Disponible en: www.sep5pasos.mx.

Troncoso C, Doepking C, Zúñiga C. 2013. Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. *Rev Chil Nutr.* 40 (1): 44-47.

Schnettler B, Peña JP, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M y Lobos G. 2013. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutr Hosp.* 28(3): 1266-1273.

tucuerpoideal 
[coaching]



Síguenos en: <https://www.facebook.com/tucuerpoideal>

Motor & Volante ^{DIGITAL}

La revista que prueba los autos
para que tú decidas

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:
@motor y volante



Síguenos en Twitter:
@motoryvolante

www.editorialnovaro.com



Creo en el concepto de Natural, Orgánica y Latina porque me gusta Vivir, y vivir bien. Por eso siempre estoy buscando las mejores alternativas para llevar una vida saludable, gastar menos dinero en compras, ayudar a los demás y a nuestro planeta. Creo que un granito de Arena puesto por todos, hace una gran diferencia.

mis Tips

Tips para unas fiestas sin Stress

Mascarilla de algas Casera

A medida pasan los años, nuestra piel no solamente se llena de arrugas, sino también pierde grasa lo que hace que perdamos ese aspecto fresco y joven en nuestra piel.

Te comparto esta receta para que le devuelvas a tu rostro esa frescura y elasticidad que poco a poco se va perdiendo con los años.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de algas marinas kelp o wakame
- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 4 gotas de aceite esencial de hinojo

Procedimiento:

Mezclamos todos los ingredientes, las algas nos aportarán minerales para que la piel mantenga la hidratación, el aloe aumenta la producción de colágeno y el hinojo permite borrar pequeñas arrugas y mejorar la elasticidad de la piel.



¿Te causan estrés las festividades?
¿Cómo celebrarlo?

1. Cita a tus invitados una hora antes de la hora que desee que empiece la fiesta. La mayoría de las veces los invitados llegan de 30 min a una hora y media después de la hora que aparece en la invitación.
2. Haz invitaciones electrónicas para el rsvp.
3. Revisa la disponibilidad de estacionamiento.

Claves para la alimentación de un niño vegetariano

Para que la alimentación del niño vegetariano cubra sus necesidades energéticas y de nutrientes, la Asociación Americana de Dietética propone algunas claves:

- Realizar comidas frecuentes.
- Picar entre comidas.
- Consumir algunos alimentos refinados (como cereales de desayuno enriquecidos, pan y pasta) y alimentos ricos en grasa no saturada.
- Enfatizar el uso de buenas fuentes de calcio, hierro y zinc junto con prácticas dietéticas que promueven la absorción de zinc y hierro a partir de alimentos vegetales. (Consumir alimentos ricos en vitamina C, como naranja o tomate fresco, al mismo tiempo que las fuentes de hierro, como las lentejas, por ejemplo).



Receta natural para controlar la Diabetes:


Gracias a sus componentes, el apio es un vegetal ideal para incluirlo en una dieta hipocalórica, inclusive a través de infusiones, como la de esta receta del té de apio para adelgazar. Pruébala.

Receta del té de apio, menta, perejil cualquiera que usted escoja, en este caso lo haremos con Apio.

Ingredientes:

- 1 apio entero.
- 2 litros de agua.

Preparación:

- Corta la base de un apio entero.
- Lávalo.
- Cocina en el agua.
- Deja hervir por media hora.
- De esta forma el agua se habrá reducido a la mitad, quedándote un litro.
- Cuela. 

LAURA TERMINI

Actress/TV Personality/Influencer
Board Certified Health/Beauty Counselor AADP
www.chicanol.com
Email: laura@chicanol.com

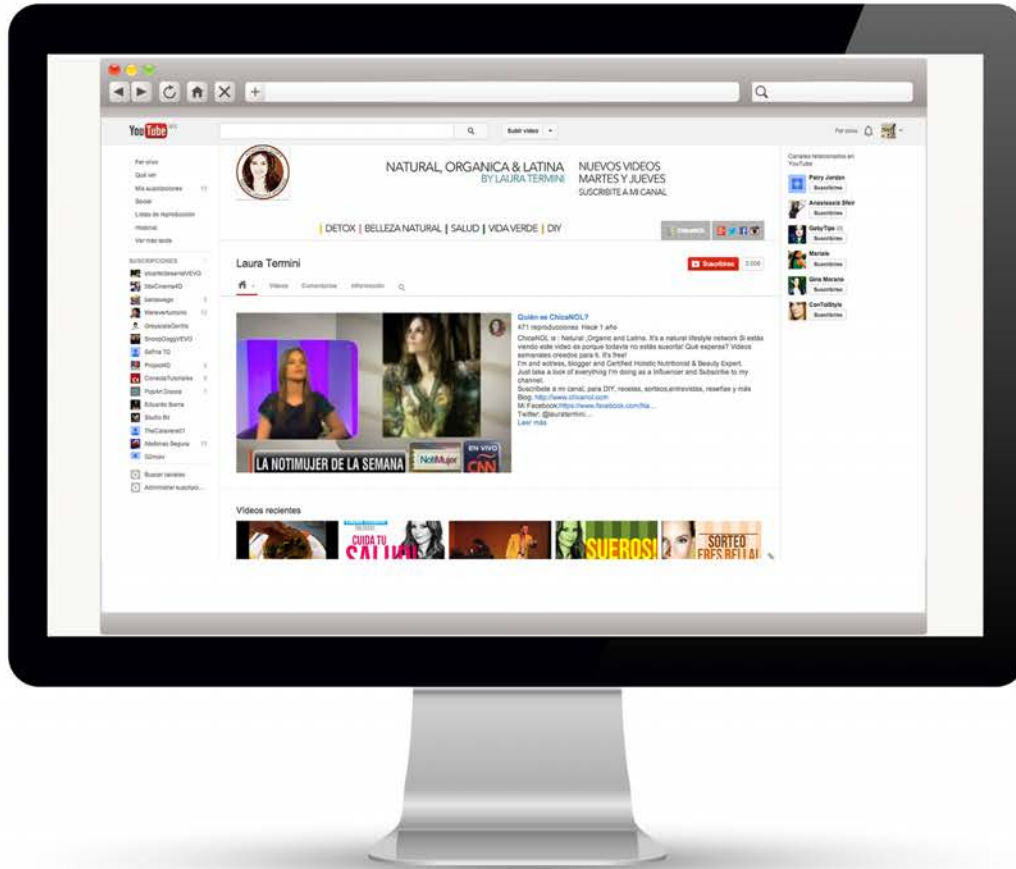
LEE MIS TIPS EN:  

Website: www.naturalorganicaylatina.com
Blog: www.chicanol.com





NATURAL, ORGANICA & LATINA BY LAURA TERMINI



YouTube

Suscríbete a mi canal de YouTube en donde podrás disfrutar
videos hechos especialmente para ti



Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

Based in Miami / Tel. (305)785-6039

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com





 **entrenandote.tv**
 Por Toni Carballo
 Entrenador Personal



rutinas
 fitness
 entrenamientos
 ejercicios
 consejos

Suscríbete a
 mi canal



Razones para hacer entrenamiento de intervalos

Vamos a empezar diciendo en qué consiste el entrenamiento por intervalos. El entrenamiento de intervalos se trata de una sesión de entrenamiento a base de series cortas y separadas de ejercicios realizados a ritmo rápido por intervalos breves.

Estos ejercicios los puedes realizar en cualquier lugar, pero yo te aconsejo que los realices en tu propia casa, ya que no necesitas mucho material ni demasiado espacio y puedes realizar estos ejercicios en el horario que mejor te convenga.

Mira aquí las razones para hacer un entrenamiento de intervalos :

Es divertido ► siempre haces ejercicios diferentes, así que nunca es aburrido. Hacer diferentes intervalos y diferentes ejercicios ayuda a mantener los entrenamientos divertidos y ino te aburrirás!

Rápidos y eficaces ► eficientes. Perfecto para aquellos con poco tiempo para conseguir un muy buen ejercicio. Muchas investigaciones está demostrando que se puede lograr el progreso y unos muy buenos resultados que hacen al entrenamiento de intervalos una mejor opción al entrenamiento tradicional.

Poco o ningún material necesario ► Con tu propio peso del cuerpo es perfecto para la mayoría de los ejercicios. Me encanta hacer ejercicios que no requieren realmente ningún equipo ni material. Hacer ejercicios con tu propio cuerpo con una intensidad alta y el uso de tu propio peso es perfecto para conseguir un buen entrenamiento.

Puedes hacerlo en cualquier lugar ► fácil de viajar y hacer en espacios limitados . Realmente no hay excusa para no hacer ejercicio .

Hace descubrir tus límites ► Puedes trabajar una batalla mental con uno mismo si realmente puedes empujarte a ti mismo haciendo esos 30 ó 50 segundos de movimiento. No sólo vas a conseguir estar más fuerte físicamente, itu mente se hace más fuerte también! Recuerda la gran conexión mente-cuerpo para sentirte saludable.



entrenandote.tv
Por Toni Carballo
Entrenador Personal



rutinas
 fitness
 entrenamientos
 ejercicios
 consejos

Suscribete a
 mi canal



Construir músculo y perder grasa ► Se quema más grasa en el entrenamiento de intervalos. Incluso el uso de ejercicios de peso corporal a una intensidad alta fortalece los músculos. Esto ayuda a aumentar tu metabolismo. Me he dado cuenta que mi fuerza y músculos crecen más con los años tras hacer el entrenamiento de intervalos .

Personalizable ► cualquier persona puede hacerlo. Tu puedes cambiar los ejercicios para adaptarlos a tu nivel de condición física. Sí, ¡incluso los principiantes pueden hacer entrenamiento de intervalos!

Y ahora te estarás preguntando ¿El entrenamiento de intervalos funciona realmente?

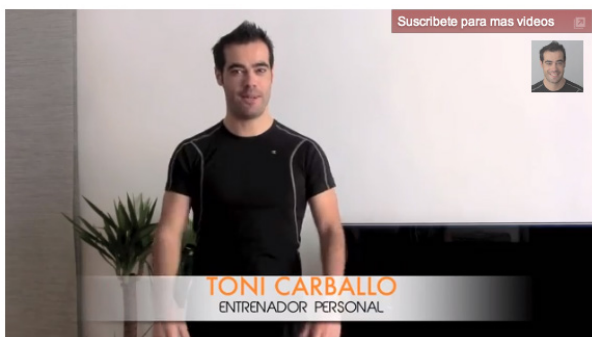


Sí, el entrenamiento por intervalos puede ser doloroso, pero funciona . Hacer cardio por intervalos es una de las mejores maneras de quemar grasa y sentirse bien física y mentalmente.

Si quieres información sobre entrenamiento personal Online, ejercicios en casa, rutinas de entrenamiento, consejos fitness y videos de ejercicios y entrenamiento en casa, sígueme en

www.entrenandote.tv 

Suscríbete en: <http://entrenandote.tv>



<http://youtube.com/entrenandote>



<http://twitter.com/entrenandote>



<http://facebook.com/entrenandote>



entrenandote.tv



<https://plus.google.com/111360992173304145605/posts?hl=es>



<http://flickr.com/photos/entrenandote>



SAVE THE OCEAN

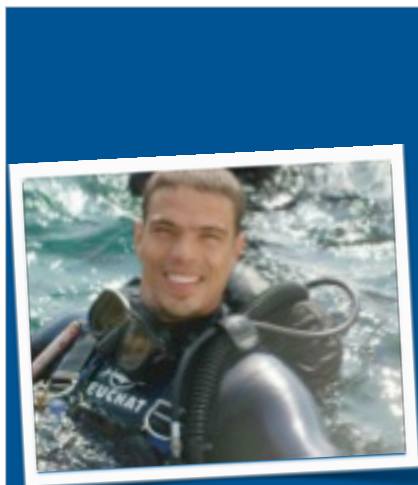


MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



CERTIFICACIÓN DE BUCEO OCTUBRE Y NOVIEMBRE DE 2013



Instructor NAUI :Alejandro Topete
Office: 4444 8960
Cell: 04455 5506 9591
Email: atopete@scubaexcite.com
Pagina: www.scubaexcite.com

Certificación Internacional y para toda la vida

El Buceo es un deporte que te llevara a conocer un ambiente diferente y lleno de Vida marina increíble y fascinante, en una posición de Vuelo descubrirás toda la belleza de este mundo acuático que te cautivara de por vida.

Necesidades:

- Asistir al 85 % del Curso de Buceo
- Comprar ó Rentar Equipo Básico (Visor, Snorkel, Botas, Aletas, Weatsuit.)
- Asistir al viaje de Certificación y cubrir 6 Inmersiones en aguas abiertas (destino por definir en el grupo).
- Pasar el Examen Teórico y Practico con arriba del 80 % de puntuación
- Pagar tu Curso de Buceo \$ 5,500 pesos



¿Que son los sueños?

Por: Nidia Jacobi Gómez



Si el sueño fuera (como dicen) una tregua, un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te despiertan bruscamente, sientes que te han robado una fortuna?

¿Por qué es tan triste madrugar? La hora nos despoja de un don inconcebible, tan íntimo que sólo es traducible en un sopor que la vigilia dora

de sueños, que bien pueden ser reflejos truncos de los tesoros de la sombra, de un orbe intemporal que no se nombra

y que el día deforma en sus espejos. ¿Quién serás esta noche en el oscuro sueño, del otro lado de su muro?

Jorge Luis Borges

Estas expresiones del poeta apuntan a las vivencias de nuestra existencia azarosa, a nuestros deseos e inquietudes reflejados en el sueño, ese estado del espíritu en el que no existen vallas temporales y espaciales para nuestros deseos y que, una vez soñado, se esfuma en la nada.

Se considera a la vida de vigilia como un reflejo de nuestros sueños. En ellos el alma se alimenta, cobra fuerzas, reposa de sus afanes y se levanta todos los días con energía renovada. Se le otorga así a esas horas de reposo, a las cuales dedicamos la tercera parte de nuestras vidas, una finalidad vital y creadora. Más aún en ese estado, el alma liberada del cuerpo entraba en diálogo con sus semejantes, en un nivel misterioso y desconocido, continuando en él nuestras relaciones de vigilia. El reposo, que parece ser una ley de la naturaleza, tanto para el reino animal como para el vegetal, ha llenado siempre de curiosidades a científicos, filósofos y poetas. Son ya popularmente conocidas la aplicación, en el sueño,

de ciertos métodos de aprendizaje, así como las técnicas de curación de trastornos mentales u orgánicos. Ahora que la ciencia y la técnica convierten en realidad las ficciones más fantasiosas, corresponde a los poetas y a los artistas seguir defendiendo los misterios del sueño, así como todavía algunos poetas defienden a la luna de los enamorados y de la poesía, con sus bosques y sus habitantes etéreos, que los miopes científicos no alcanzaron a descubrir, ver ni sentir en su osada aventura. Desde el punto de la parapsicología, no pretendemos descubrir las bellezas y los misterios del sueño humano. Solo quiere hacer evidentes algunas de sus escondidas rarezas. →







← **¿CÓMO PERFECCIONAR SU MENTE MIENTRAS DUERME?**

Cuando la oscuridad y el silencio se extienden sobre la tierra y las estrellas parpadean en el cielo, usted se acuesta en su cama, cálida y acogedora. Confortado por una mullida almohada, arropado por una manta, y quizás acompañado por un osito de peluche, cierra sus ojos cansados y se sumerge en un plácido sueño. Su actividad física durante las ocho horas siguientes, más o menos, se limitará a giros ocasionales, algún movimiento ocular y un ronquido intermitente. O, al menos, ésa es la impresión que da al mundo exterior. Para usted, sin embargo, la noche despliega toda su magia. Usted atraviesa el desierto a través de una alfombra voladora hecha de cabellos de ángel. Se detiene para compartir un refresco con su profesor preferido y después cambia la alfombra por un unicornio de color blanco puro para empezar a



Algunos expertos opinan que los sueños constituyen un proceso a través del cual la mente elimina la “basura” emocional que se acumula durante el día.

navegar por sobre un mar de mermelada de naranja. Sea bienvenido al infinito universo de los sueños. Hay mañanas en que los recuerda con absoluta nitidez. Otros días, en cambio, no puede recordar ni el más mínimo detalle. Pero no hay duda de que todos los seres humanos soñamos todas las noches. ¿Qué son esas imágenes a veces maravillosas, a veces terribles, y con frecuencia extrañas y surrealistas? ¿De dónde proceden? ¿Qué significan? ¿Puede usted programarlas?

¿CÓMO PODEMOS DAR USO DE LOS SUEÑOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA MENTE?

¿Qué son los sueños? En determinadas culturas los sueños son interpretados como mensajes de los dioses. Los discípulos de Sigmund Freud los consideran como ventanas que dan a la mente inconsciente, reflejando a menudo nuestros deseos más ocultos. Algunos expertos opinan que los sueños constituyen un proceso a través del cual la mente elimina la “basura” emocional que se acumula durante el día. Aunque la verdadera naturaleza de los sueños podría abrir un debate interminable, hay

un aspecto perfectamente claro: pese a la expresión ausente en el rostro de un durmiente, el cerebro no se desconecta por la noche. En realidad, algunas regiones del cerebro se vuelven más activas, sobre todo durante la fase concreta del sueño. Existen diversos estadios del sueño, muy diferentes entre sí. Probablemente haya visto usted en algún manual de sueños, o de control mental las siglas inglesas REM que designan al sueño de “movimiento rápido ocular” (Rapid Eye Movement), o sueño paradójico, y las opuestas NREM, “movimiento ocular No-rápido” (Non- Rapid Eye Movement). “Estas dos fases del sueño son tan distintas entre sí como los son del estado de vigilia”, observa Merrill M. Mitler, director de investigaciones del Centro del Trastorno del Sueño en la Scripps Clinic and Research Foundation y profesor clínico de psiquiatría de la Universidad de California, en San Diego. →



← De hecho podría decirse que el sueño NREM y el estado de vigilia tienen más en común entre sí que cualquiera de ellos con el sueño en estado REM. Durante el sueño NREM y la vigilia usted puede sudar, temblar, e incluso pasear por la habitación. Durante el sueño REM, en cambio, no es posible hacer nada de esto. Usted no puede hacer tales cosas en el sueño REM por que el cuerpo permanece inmóvil. Sólo los músculos oculares y los músculos de los órganos internos escapan a la parálisis que implica el sueño REM. Pero cuanto más inactivo se vuelve el cuerpo, más se eleva el nivel de la mente. Es durante la fase REM (generalmente de una a dos horas por noche, divididas en cuatro o cinco períodos de 20 a 30 minutos) cuando usted tiene más posibilidades de volar a bordo de una alfombra mágica o de un unicornio. Los expertos sostienen que durante esa fase de sueños intensos – y de una intensa actividad cerebral, es posible aumentar en gran medida el poder cerebral prestando una mayor atención a los significados que se ocultan bajo esas ilusiones y alusiones extraordinarias.

sueños se suceden continuamente, durante todo el tiempo en que usted duerme. Cada una de estas actividades mentales ocupa un lugar en la graduación de estados de consciencia y que en la actualidad se trata de determinar con mayor precisión. La actividad cerebral no es uniforme, es por eso que el durmiente al despertar en un momento u otro incidirá que recuerda más o menos el sueño, ya que tampoco se fijan de una manera uniforme en la memoria.

¿Y CUÁL ES LA FUNCIÓN BIOLÓGICA DEL SUEÑO?

El sueño tiene una función reparadora de las energías físicas y psíquicas gastadas durante la vigilia. Desde este punto de vista el sueño onírico tendría también una función protectora del reposo del sujeto. Durante el dormir, el organismo elimina las sustancias tóxicas provenientes de la química que sostiene la actividad de las células nerviosas, que se acumulan durante la jornada. La falta de sueño puede producir la muerte del sujeto. Incluso aquellas personas que sufren de insomnio, en realidad duermen por momentos, sin darse cuenta. Experimentos realizados con perros, por Pavlov, demostraron que la falta de reposo conduce inexorablemente al deterioro de las células nerviosas, que acaban por ocasionar la muerte del animal. El estado de reposo produce una modificación cuantitativa en los procesos biológicos y fisiológicos. El pulso se vuelve más lento, la respiración más pausada, las paredes vasculares se relajan, la tensión arterial disminuye.

Neurológicamente, hay un predominio del sistema parasimpático sobre el simpático. Se inhiben zonas corticales que estaban en actividad durante la vigilia, y entran en actividad otras que durante la vigilia estaban inhibidas. →

El estudio de los sueños ha progresado mucho desde 1950, donde comienzan con fuerza las investigaciones en el mundo sobre el tema. En la actualidad sabemos que: los sueños, bien hechos, los fragmentos de sueños, las pesadillas, las ideas deshilvanadas y las repeticiones de



← ¿Y CÓMO ENCONTRAR NUESTRO CICLO NATURAL DEL SUEÑO?

¿Cuál es el número óptimo de horas de sueño para usted? No es difícil determinarlo. Cada persona tiene un ciclo biológico natural – hay quienes lo llaman reloj interno – que debería dictar cuando y cuanto tiempo, le conviene dormir. Si sólo prestamos un poco más de atención a ese reloj, todos podríamos ser unos durmientes excelentes. Si usted acomete cada mañana contra el despertador, como si pretendiera espantar un tábano, no presta la atención debida. El sueño tiene un límite natural, y la necesidad de un despertador demuestra que la persona no duerme lo suficiente. Es lícito contar con un dispositivo de seguridad junto a la cama para asegurarse de estar en el trabajo a la hora necesaria, pero si usted sabe positivamente que si no sonara el despertador seguiría durmiendo hasta las doce, y se queja constantemente de la imposibilidad de hacerlo, no hay duda de que necesita dormir más. En este caso debe acostumbrar a su cuerpo a acostarse más temprano. Claro que es posible vivir con 7 horas de sueño cuando el cuerpo pide 8, pero no rendirá al máximo. Todo el mundo posee un peso corporal natural. Si usted es una persona que pesa 80 kilos puede llegar a pesar 75, pero al precio de pasar un poco de hambre. Paralelamente, si usted duerme menos tiempo del que necesita, se sentirá siempre algo cansado. Durante innumerables generaciones, los seres humanos han evolucionado como animales diurnos en oposición a los nocturnos. Otro mamífero, la rata, ha evolucionado por derroteros similares. Algunos animales tienen la inclinación innata de dormir de noche, y esta tendencia no puede modificarse sin provocar trastornos. Si usted debe quedarse levantado hasta muy tarde, no podrá hacer mucho por tener un





sueño óptimo. Tenga en cuenta que ese horario le será mucho más pesado a medida que transcurra el tiempo. Así, si usted es una de las personas que está condenada al régimen de dormir de día y vivir de noche, tenga en cuenta que el cuerpo no se recupera totalmente, ya que los ciclos al cambiarlos producen alteraciones, además siempre se ha aconsejado que los seres humanos debemos dormir mientras lo hace también el sol. La energía del sol es totalmente necesaria para la vida. Las personas que se levantan todos los días a la misma hora, son quienes tienen, por general, un sueño más regular. El organismo prefiere la regularidad, lo cual explica por qué tanta gente se comporta como un autómatas cuando el despertador empieza a sonar por las mañanas, bien temprano los días lunes. Se debe a que el fin de semana se ha dormido hasta las doce del mediodía, circunstancia que desajusta el delicado reloj interno. Es aconsejable levantarse a la misma hora los siete días de la semana. El sueño regular mantiene el reloj corporal bien ajustado, y como consecuencia dormirá mucho mejor.

Si el trabajo o la vida social nocturna hacen que tenga que arrastrarse durante toda la mañana, tal vez le sea beneficioso recuperar un poco del sueño faltante mediante una siesta. Si decide adoptar este hábito, le conviene saber que hay una forma eficaz y una forma perjudicial de hacer la siesta. El durmiente inteligente la hará de la manera en que no perturbe su reloj corporal. ¿Cómo? La mejor manera de hacer la siesta, conviene ubicarla sabiamente entre las dos y las seis de la tarde, y limitar su sueño a menos de una hora, preferiblemente media hora. Durante más de una hora, si el reloj corporal empezará a desajustarse. Cuando eso ocurra, despertará por la tarde con la sensación de que ya es de noche, y pasará el resto de la jornada soñoliento, y también es probable que le cueste acomodar el sueño por la noche. Todos los expertos →



← coinciden en decir que la falta de sueño suele ser consecuencia de malos hábitos. Concretamente, lo que usted come o bebe, cuándo come y bebe y que otras sustancias introduce en su organismo son factores que pueden determinar que duerma demasiado o en de lo contrario, casi nada. El café, todo un tópicos en las culturas occidentales, le animará, pero las bebidas que contienen cafeína pueden perjudicarle perturbando su sueño. Una dosis de cafeína persiste en su organismo durante 12 a 20 horas. Si no duerme usted bien, el café debería ser el principal sospechoso. Si decide dejar este hábito, procure hacerlo gradualmente; una interrupción brusca podría provocarle jaquecas.


Otras sustancias que pueden afectar negativamente en el sueño incluyen la nicotina, los sprays nasales, y la mayoría de los medicamentos para el asma. Especialmente perjudicial resulta el alcohol, que si bien es un depresivo, puede aportarle una dosis de energía nerviosa a las seis o a las siete horas de su administración, desentumecer los músculos de la garganta y dificultarle por lo tanto la respiración, y obligarle a visitar el baño varias veces por la noche. En los casos más graves, el alcohol puede perturbar seriamente los ciclos del sueño, interrumpiendo la fase REM y la fase NREM. En cuanto a la alimentación, las comidas abundantes poco antes de acostarse pueden perjudicar el sueño. El estómago segrega ácidos gástricos que descomponen los alimentos, y si hay una acumulación de ácidos excesiva en el momento de acostarse, parte de él puede rebosar del estómago y provocar acedía, un trastorno que perturba el sueño. →







¿Y LOS SUEÑOS NOS PUEDEN DAR INFORMACIÓN IMPORTANTE?

Cuando se trata de encontrar respuestas a los sueños, el análisis del tipo de sueño corresponde a los estudiosos del tema, sin pasar por alto todo detalle que nos pueda arrojar la información para ubicar el tipo de sueño a analizar, si hablamos solo de deseos reprimidos, sueños y presagios, hasta un estado de alerta inconsciente avisando de una situación de salud, la atención a los eventos y sensaciones que provoquen estos sueños nos darán la pauta a seguir, así pues, desde el tiempo que requiere nuestro cuerpo para su descanso hasta el análisis de interpretación, nos concierne y debe ser de nuestra atención para todos y cada uno de nosotros con el fin de preservar nuestra salud en óptimas condiciones. 

**Nidia
Jacobi Gómez**



Terapeuta alternativa, sanaciones energéticas y terapias de emociones con radiestesia (péndulo)

**Facebook Jacobi's Total Health
Blog:**

www.jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462

Cel. 55 1359 8218



<http://jacobistotalhealth.wordpress.com/>

Desintoxicación lónica y desparasitación profunda.

Armonización de chakras.

Terapias para manejo de emociones a través de radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)

Sanación energética presencial y a distancia.

Consultoría espiritual.

Liberación de daños.



Nidia Jacobi Gómez

Terapeuta alternativa, sanaciones energéticas presenciales y a distancia y terapias de emociones con radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)

Blog:

jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462

Cel. 55 1359 8218

<https://www.facebook.com/JacobisTotalHealth>



Tu *imagen* en estas *fiestas* *navideñas*

FIESTAS DECEMBRINAS, POSADA EN EL TRABAJO, FAMILIA, AMIGOS... ¿TE HA SUCEDIDO QUE EN LA TÍPICA POSADAS DEL TRABAJO, SIEMPRE ENCUENTRAS A PERSONA QUE SE PASA UN POCO DE COPAS Y COMIENZA A HABLAR DEMÁS, SE PELA CON TODO EL MUNDO O COMIENZA A HACER ALGÚN ACTO DESAGRADABLE? TEN POR SEGURO QUE LA REPUTACIÓN DE ESA PERSONA ¡SE FUE AL SUELO!

¿Qué es lo que provoca una mala imagen?, ¿Cómo podemos tener un mayor impacto positivo? y ¿Cómo mantener una buena imagen en estas celebraciones?→

Es normal que quieras divertirte y salir de esa rutina, pero una cosa es que pases un rato agradable y otra es que toda tu imagen que has construido durante un tiempo en la organización, se termine.

La reputación de una persona puede tardar años en construirse y en un solo segundo se puede perder, por ello la importancia de siempre mantenernos al margen, y más en estas fiestas en donde el alcohol está de por medio. →



en
S



Por Carolina Béjar





← Diversas son las situaciones en las que podemos mandar una mala imagen de nosotros mismos; incluso de nuestro trabajo. Un ejemplo muy claro es estar en la posada del trabajo con tus compañeros y comenzar a hablar mal de lo que no te gusta de la empresa, tus compañeros de trabajo, tus superiores o el jefe; ya que expresarnos mal de alguien, habla de una gran inseguridad en nosotros mismos. Otro ejemplo es llegar desalineado a la reunión, y más si se sugiere algún código de vestimenta, pues el respetar ese código, es respetar el evento y a las personas que lo organizaron.

Tomar bebidas alcohólicas en exceso es un tema que no todas las personas pueden controlar, por ello recomiendo te midas en la forma y cantidad en la que consumes alcohol, para no realizar cosas que no quieres y de las que después te puedas arrepentir. →

1. Ser reconocido por la Asociación Internacional de Consultores de Imagen más importante del mundo
2. Constatar a tus clientes y competidores que conoces y empleas las mejores prácticas con los estándares requeridos internacionalmente.
3. Lograr una mayor remuneración económica.
4. Brindar un alto nivel de satisfacción a tus clientes.
5. Obtener una mayor ventaja sobre tu competencia.
6. Sobresalir al ser parte del limitado grupo de consultores certificados (6 en México y 436 en el mundo)
7. Conseguir y mantener la certificación garantiza una mejoría y perfeccionamiento continuo.
8. Podrás ser considerado para formar parte del comité internacional de la Asociación de Consultores de Imagen AICI.
9. Ser un consultor de imagen certificado por profesionales avala tu profesionalismo.
10. La certificación mejorar el rendimiento global, elimina la desconfianza y amplía las oportunidades de un mercado profesional

1. Nuestro curso es el único avalado y reconocido con CEU's (Unidades de Educación Certificada) avalado su alto nivel. Te invito a ver los comentarios de retroalimentación en nuestra página www.carolinabejar.com
2. Somos el único sistema que ha comprobado su eficacia. Nueve de cada diez personas que han tomado nuestro curso han acreditado el examen.
3. Tenemos una metodología única. Nuestros programas alcanzan grandes éxitos, porque logramos que la información se vuelva importante y significativa.

ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR

¡LLÁMANOS HOY MISMO!

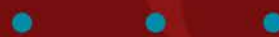
PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.

Teléfono de oficina Cd. de México:
 (55) 5245.2434 ó escríbenos a
estiloenimagen@gmail.com

¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?



**Te damos 10 Razones
 por qué ser un
 consultor de imagen
 Certificado...**



**... y te damos 3 razones
 por qué hacerlo con
 nosotros**




CAROLINA BEJAR
 ESTILO EN IMAGEN



← Si ya has escuchado la frase, “a las personas se les recibe según visten y se les despide según piensan” esa puede ser la clave para causar un mayor impacto en los demás; a continuación te doy algunos tips para que tomes en cuenta en estas fiestas.

- Viste de acuerdo al evento al que asistes
- Piensa antes de hablar o hacer algún comentario
- Si tomas, no lo hagas en exceso
- Si es una cena, cuida las reglas de protocolo en la mesa; no subas los codos, no hables con la comida en la boca, no te atraveses al momento de pasar algún objeto, toma los cubiertos de la manera correcta, etcétera.
- Si tu nivel dentro de la empresa es de jerarquía, mi recomendación es que tengas aun mas moderacion con las bebidas.

Todos tenemos una imagen y por ello la importancia de cuidarla; esta no solo consiste en cómo estoy vestido, sino en mi lenguaje corporal, comunicación no verbal, mi apariencia, entre otros. Hay que considerar para cuidarla, mantener un equilibrio en los aspectos ya mencionados y sobre todo ser congruentes; ser realmente lo que proyecta y no aparentar ante los demás alguien que no soy.

Disfruta y divierte en estas fiestas, que para eso son y como dice Gaby Alviso “Recuerda que la noche es joven pero tu reputación es mas larga”. 

**Carolina Béjar**

Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com



Programas de Coaching

Los programas de Coaching plantean tres metodologías presencial, vía webex (Sistema por computadora) y teleconferencias.

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com



PROGRAMA VIP

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características

3 sesiones de 2 horas
\$5,000.00
Ahorro de \$4,000.00
Valor original \$9,000.00
Opciones de pago
2 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Plus

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto

7 sesiones de 2 horas
\$12,000.00
Ahorro de \$9,000.00
Valor original \$21,000.00
Opciones de pago
4 pagos de \$3,000.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Premium

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto
- Elementos del Diseño: Línea, Forma, Color, Textura y Estampados
- Principios del Diseño: Equilibrio, Balance, Proporción, Escala, Ritmo, Armonía y Unidad

10 sesiones de 2 horas
\$15,000.00
Ahorro de \$25,000.00
Valor original \$40,000.00
Opciones de pago
6 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo



*Nos estamos renovando
renovando
para ti...*



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



REY GUT



 5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas



Visita hoy



BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

El sitio
#1

en recursos para el
desempeño basado en
la ciencia

Encuentra también mis e book's disponibles en
<http://www.brinkzone.com/store>





CONSUMO DE GRASA SATURADA, COLESTEROL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Claudia Cecilia Radilla Vázquez¹, Rosalinda Flores Echavarría¹, Salvador Vega y León², Rey Gutiérrez Tolentino², Rafael Díaz García¹, Samuel Coronel Nuñez², María Radilla Vázquez³

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en los países industrializados y en los países en vía de desarrollo. Se calcula que en 2030 morirán cerca de 23.3 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, sobre todo por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte.

Las principales enfermedades cardiovasculares son:

- La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco
- Las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro
- Las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: Trombos (coágulos de sangre) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones

Los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. La dislipidemia (colesterol, triacilglicéridos o ambos elevados) es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y durante los últimos años el tratamiento dietético de la hipercolesterolemia (colesterol elevado) ha sido muy importante.

La composición de los ácidos grasos de la dieta es la que determina los niveles séricos de colesterol y el riesgo cardiovascular y no la cantidad total de grasa en la dieta.

Las personas con hipercolesterolemia no se deben prohibir las grasas en su alimentación, pues lo importante es el tipo de grasa que consumen en la dieta. Las grasas deben constituir del 20 al 30% del total de calorías de la alimentación diaria. →



← Los principales componentes de todas las grasas son los ácidos grasos, que se encuentran esterificados en la molécula del glicerol y que pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados.

Los ácidos grasos monoinsaturados, se encuentran comúnmente en el aceite de oliva y canola, en el aguacate y oleaginosas (nueces, cacahuates, almendras). Son capaces de disminuir el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad por sus siglas en inglés) (malo) y los triacilglicéridos y elevar ligeramente el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad por sus siglas en inglés) (bueno). Está demostrado que por cada 1% de incremento en ácidos grasos monoinsaturados en el valor calórico total, el colesterol del plasma disminuye 1.3 mg/dL. Además el riesgo cardiovascular reduce.

Los ácidos grasos poliinsaturados, poseen más de un doble enlace, y de acuerdo al número de carbonos contando desde el carbono metilo u omega hasta el primer doble enlace se clasifican en omega 3 y omega 6.

Los ácidos grasos poliinsaturados disminuyen el colesterol LDL (malo) y los triacilglicéridos, pero si llegan a representar más del 10% del valor calórico total se produce peroxidación de ácidos grasos



poliinsaturados, lo que lleva a aceleración de la aterogénesis y esto aumenta el riesgo de padecer cáncer. Existe evidencia científica que por cada 1% de incremento en ácidos grasos poliinsaturados en el valor calórico total el colesterol del plasma disminuye 1.3 mg/dL.

Los ácidos grasos omega-6 se puede encontrar en los aceites vegetales, como el de soya, cártamo o maíz, así como los frutos secos, semillas y algunas verduras.

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en las semillas de linaza y chía, en las carnes de pescados de aguas frías y en algunos aceites vegetales como el de canola.



Los ácidos grasos saturados, se encuentran primordialmente en alimentos de origen animal como manteca, sebo y mantequilla incrementan el colesterol de LDL (malo). Está demostrado que por cada 1% de incremento en ácidos grasos saturados en el valor calórico total, el colesterol del plasma aumenta 2.7 mg/dL. La ingesta de grasa saturada se correlaciona directamente con el riesgo cardiovascular. Sin embargo, estudios recientes informan que la composición de ácidos grasos saturados de cadena corta, media y larga contenidos en la mantequilla hacen que su ingesta no presente este riesgo cardiovascular. →





← La intervención sobre las grasas saturadas tiene un efecto mayor sobre los lípidos plasmáticos que cualquier otra intervención dietaria. En el paciente con dislipidemias la grasa saturada dietaria se debe restringir a menos de 7% del valor calórico total.

Los ácidos grasos trans son ácidos grasos poliinsaturados que han cambiado la estructura de sus dobles enlaces como producto del calentamiento o la hidrogenación para convertir aceites líquidos en grasas semisólidas, como es el caso de la margarina. Los alimentos ricos en ácidos grasos trans son los productos de repostería elaborados con margarinas industriales, las comidas rápidas y algunas margarinas. Por cada 2% de incremento de ácidos grasos trans de cadena larga en el valor calórico total, se eleva el riesgo cardiovascular un 25%.

- Consumir leche, quesos y yogurt parcialmente desgrasados.



SE RECOMIENDA:

- Cocinar los alimentos al vapor, a la plancha, hornearlos y evitar el consumo excesivo de alimentos fritos, empanizados y capeados.




- Disminuir el consumo de grasas saturadas.

- Utilizar pequeña cantidad para elaboración de los alimer aceites de semillas, de preferencia: girasol, soya, oliva y maíz



- Evitar el consumo de ácidos grasos trans, que se encuentran en: mantecas y margarinas comerciales presentes en productos de repostería.



- Consumir 5 raciones de verduras y frutas al día, ya que contienen antioxidantes, vitaminas, minerales y fibras dietéticas y cereales integrales que aportan proteínas, minerales y fibras dietéticas. 



- Preferir consumir carnes blancas como pollo y pavo y eliminar los borde de grasa, la piel y la grasa visible.



Claudia Cecilia Radilla Vázquez¹, Rosalinda Flores Echavarría¹, Salvador Vega y León², Rey Gutiérrez Tolentino², Rafael Díaz García¹, Samuel Coronel Nuñez², María Radilla Vázquez³

Profesores Investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

¹Departamento de Atención a la Salud.

²Departamento de Producción Agrícola y Animal.

³Consultor Independiente

- Evitar consumir alimentos que contengan exceso de azúcares y grasas.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Alcocer L, García A. 2013. Guía de Tratamiento Farmacológico de Dislipidemias para el Primer Nivel de Atención. Secretaría de Salud. 24 (3): 103 – 129.

Machado J, Machado M. 2013. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en pacientes con dislipidemia afiliados al sistema de salud en Colombia. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 30 (2): 205 – 211.

OMS. Organización Mundial de la Salud. 2013. Enfermedades cardiovasculares. Nota descriptiva 03/2013.

Pedro-Botet J, Mostaza J, Pintó X, Banegas J. 2013. Consenso multidisciplinar sobre dislipidemia aterogénica. Foro Dislipidemia Aterogénica. Clin Invest Arterioscl. 25(2):83 -91.

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia. 2012. Aprende con Reyhan y sus amigos sobre dislipidemias. Disponible en: www.sep5pasos.mx



Por: Marta Pascual



La FELGTB, Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de España ha declarado este año 2013 como el Año de la Diversidad Sexual y de Género en la Juventud con el lema "¡Jóvenes sin Armarios!"-

Entre los motivos que fundamentan este Año temático están: **LA JUVENTUD LGTB SUFRE MÁS SEVERAMENTE MÚLTIPLES ESTIGMAS**. El hecho de pertenecer a una minoría sexual es estigmatizado con más fuerza en ámbitos rurales, especialmente entre adolescentes y jóvenes no emancipados económicamente. Igualmente, el riesgo de exclusión se multiplica en las y los jóvenes LGTB inmigrantes o con alguna diversidad funcional.

Como Sexóloga y responsable del Servicio de Atención Sexológica a población LGTB de COGAM en Madrid me gustaría aportar mi propia reflexión. La infancia y la adolescencia son etapas evolutivas donde desarrollamos nuestros lazos de apego y construimos nuestra identidad personal. Entramos en un proceso de socialización y de búsqueda de afecto y de referentes

que nos devuelven la imagen de quiénes somos y de cómo nos vivimos, nuestro autoconcepto y autoestima se ponen en valor.

La Identidad sexual se siente y expresa ya en edades precoces en la infancia (Constancia Sexual) mientras que la Orientación sexual empieza a hacerse patente a partir de la pubertad, siendo ya percibida como tal en la pre-adolescencia aunque puede que no se resuelva hasta más adelante.

¿Qué ocurre con los niñ@s y adolescentes LGTB en este proceso evolutivo?

Somos conscientes de que todos estos jóvenes crecen y se desarrollan bajo el modelo de la heterosexualidad dominante es decir desde la expectativa de la heterosexualidad. Eso significa que en la escuela, con sus iguales, en sus familias, en su entorno social se van a percibir como diferentes y esto les va a colocar en una situación de doble vulnerabilidad.

Por un lado su experiencia más íntima, la vivencia de su identidad y su orientación sexual en el plano individual les supone reconocerse en una vivencia que no es compartida por el resto, sino al revés. Entonces resulta difícil construirse a uno mismo sin referentes, sin modelos, pero siendo a la vez consciente de lo que se es. Se inicia el proceso



de identidad gay, lésbica o trans en solitario, un proceso con etapas que tienen que ver con el reconocimiento, la aceptación y la gestión de lo que cada uno es.

Por otro lado están inmersos en el proceso de socialización que tiene como principal elemento la deseabilidad social y el desarrollo de la pertenencia al grupo.

Esto les supone un primer coste vital de partida importante, una doble extrañeza, una doble desprotección y un doble esfuerzo de adaptación.

La gestión de este conflicto en la esfera de su intimidad no es fácil, el cómo abordarlo nadie nos enseña cómo manejar nuestras emociones igual que nadie nos dice cómo vivir sintiéndonos diferentes.

Entre las estrategias más comunes que ponen en marcha estos adolescentes es la negación de su propia identidad LGTB. La adolescencia es un momento de búsqueda de identidad, de pertenencia a grupo, de búsqueda de afecto y vinculación y todos necesitamos de esos lazos para sobrevivir. Y si para conseguir esto tengo que negarme a mí mism@, la decisión parece clara.

Así, algunos chicos gays reaccionan bloqueando su homosexualidad e imponiéndose una sexualidad hetero: buscan y promueven relaciones eróticas con chicas, mostraron conductas hipermasculinas, paralizan sus posibles vivencias o expresiones femeninas, crean un personaje a la medida y de paso... luchan contra sí mismos. Muchos jóvenes asocian su homosexualidad con lo prohibido y mientras sienten la homofobia externa van desarrollando un erotismo detenido.

Su deseo erótico se vive sólo a través de lo fantaseado, y los comportamientos eróticos relegados a los espacios anónimos, encuentros prohibidos y deseados, encuentros anónimos o silenciados se alimentan de la fría ansiedad.



Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



<http://sexologia-martapascual.es/>

Algunas chicas se apartan de su identidad lésbica relegándola igualmente al mundo de la fantasía. Se enamoraron platónicamente de otras mujeres, viven su deseo en su imaginación y buscan la manera de expresarlo pero ante el rechazo y el miedo se apartan de sí mismas. Se visten con un traje de invisibilidad y aprenden a pasar desapercibidas.

Y qué decir de los jóvenes transexuales... sentimientos de extrañeza, de estar en un cuerpo que no te pertenece y un absoluto desconocimiento de todos los que te rodean: iguales, familia, escuela respecto a lo que te está pasando. Imposible encontrar referentes, sólo en negativo e imposible encontrar entendimiento y aceptación porque ni la propia familia entiende qué es lo que le está ocurriendo a su hij@.

El camino no es fácil. La permanente negación de la orientación e identidad sexual de una persona supone altas dosis de sufrimiento para la misma que viene de un profundo sentimiento de indefensión aprendida, lo que hace que manejen sus relaciones sociales y afectivas con menos facilidad.

El acoso escolar, las burlas y las presiones les hace desarrollar síntomas somáticos asociados al miedo y la impotencia por no saber cómo gestionar tantos desencuentros y a quién acudir. Si a esto le añadimos ambientes especialmente rígidos, ambientes conservadores, ambientes con frialdad emocional o como comentaba la FELGTB pertenencia a medios rurales o a minorías sociales o con discapacidad, la dificultad está servida y multiplicada.

Es momento de reflexionar y la reflexión nos llevará a la acción. La diversidad

sexual existe y es nuestra riqueza, no podemos hablar de una sexualidad sino de sexualidades diversas... pero esto no deben ser solo palabras. Debemos de apostar por el cultivo y la facilitación de esa diversidad porque es nuestro derecho a ser y a expresarnos tal cual somos. Y también es nuestro deber ciudadano el reconocernos en el otro y el crear un espacio de libertad para que nada ni nadie limite la expresión de su persona.

Jóvenes sin armarios y mucho más es lo que necesitamos en esta sociedad. Una mirada nueva un nuevo enfoque tanto para minorías como para mayorías que nos permita vivir nuestra sexualidad y expresar nuestro ser sexuado desde el valor y el tempo que cada uno necesite.

Una intimidad compartida desde la normalidad. Jóvenes con poder y con sentimiento y alegría de ser, esa es la apuesta.

Marta Pascual Calderón



Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Nº- 12.377- M. Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. Nº.- 299.

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Segundo Grado de Especialización en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares- Incisex (Instituto de Ciencias Sexológicas) con una doble titulación: Master en Sexología y Experto Formador de Educación Sexual.

Master en Psicología Clínica en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Formación de Posgrado en Bioenergética y Psicología Transpersonal. Desarrolla su actividad profesional en distintos despachos profesionales desde 1994: Clínica de Neuropsiquiatría Cenpa en Logroño y Gabinete de Psicología Psicosalud y Centro de Psicología y Sexología Psytel en Madrid.

En cuanto a su actividad docente: ha impartido múltiples talleres y cursos en centros públicos y privados dirigidos a distintos colectivos dentro del área de la Educación Sexual y la Intervención Sexológica.

Ha colaborado con distintos medios de comunicación: Onda Cero Radio, RTVE y Radio Evolución en Burgos.

www.sexologia-martapascual.es

Marta Pascual- Espacio Sexológico.

[@sexologiaDivers](http://www.facebook.com/martapascualespaciosex)

Haz click aquí para contactarme.
info@sexologia-martapascual.es →





Soluciones profesionales en audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

Nuestras soluciones de **consultoría** en **tecnología** estilo llave en mano, facilitan la obtención de resultados. Y por ende, su éxito.

Somos la única empresa en **Cuernavaca** y una de las pocas en **México** que brinda un servicio integral **multimedia** en: Audio, cine digital, cómputo, iluminación y video, representando a más de 100 reconocidas marcas de prestigio internacional.

- En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
- En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
- En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-cafe o escuela.
- En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edificio o estadio.
- En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.

Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

Nuestros precios tienen un previo benchmarking con base a empresas similares a la nuestra. En otras palabras, son fuertemente **competitivos**.

No encontrara ninguna tienda en México que oferte todas las marcas que nosotros manejamos.



Tecnología de audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

En términos de tecnología actual, el equipo de audio, cine, cómputo, iluminación y video debe ser:

- Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
- Ligero, para cargarlo fácilmente.
- Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
- Sencillo, para que sea fácil de usar.
- Poderoso, para que exceda nuestras expectativas.
- Durable, para que no se descomponga fácilmente.

Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.

Proyectos y servicios:

Un proyecto es una **solución** que no consta de un solo equipo que puede comprar en una tienda tradicional.

Un proyecto es un plan para desarrollar cualquier solución con tecnología de audio, cine digital, cómputo, internet, iluminación y video.

Es un plan que indica qué, cómo, cuando y para qué implementaremos una solución para nuestro cliente.

Este documento puede incluir precios, esbozos, planos, especificaciones, etcétera; todo lo necesario para implementar una solución.

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condiciones físicas del espacio a atender. Y por supuesto nuestro tiempo invertido para atenderle. Esta inversión es posteriormente descontada al costo final de nuestra solución, bajo los mencionados conceptos.

Los tipos de proyectos que desarrollamos se incluyen en tres grandes sectores:

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.



<http://djkozz.com>

Quiénes somos:

Somos una organización de consultoría en tecnología para la industria del espectáculo y el entretenimiento.

Qué hacemos:

Capacitación, diseño, instalación, mantenimiento, reparación y venta en equipos de electrónica.

Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

Ubicación:

Kozz Deim Enterprises
Avenida Estado de Puebla 145
Cuernavaca, Morelos. México.
+52 (777) 310-0699

También damos soluciones vía consultoría en USA y el resto de América, desde Argentina a Canadá.

WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

Deseo que este año hayan reinado la salud y el amor en tu vida, que hayas aprendido de los momentos difíciles y que no te falten motivos para celebrar.

Como seguramente desearas quemar calorías también bailando, aquí te comparto mis recomendaciones para este diciembre.

80'S



Depeche Mode
People are people



OMD
If you leave



Madonna
Papa don' preach

90'S



OMD
Pandora's box



KWS
Please don't go



Robin S
Show me love

00'S



Cobra Starship's
Good girls go bad



Kylie Minogue
In your eyes



Rod Stewart
Da ya think i'm sexy

2012



Lana del Rey
Summertime sadness



Emeli Sande
Next to me



Rihanna
Stay



Utiliza el link que más te convenga:

http://mixcloud.com/workout_beats
http://hulkshare.com/workout_beats

“DJ Kozz es uno de los artistas vanguardista y propositivo en la industria del espectáculo y entretenimiento en México.”

CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien.

Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



Suscríbete sin costo en www.revistacorposano.com y recibe un reporte especial cada trimestre.



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano