

# MiMundoSalud

Edición

Diciembre 2024

VALOR \$ 15.000

6

## Especial Navidad





## UNIDAD DE SALUD FEMENINA

Le ofrecemos los siguientes servicios, siempre pensando en cuidar de su salud:

### CONSULTA DE GINECOLOGIA

- Consulta de ginecología
- Consulta sobre cancer ginecológico
- Consulta de infertilidad o esterilidad
- Tamizaje de virus del Papiloma Humano

### CIRUGIA GINECOLOGICA

- Cirugía por patología ginecológicas como: miomas, quistes, tumores, etc
- Cirugía laparoscópica
- Colocación de dispositivos para anticoncepción

### CONSULTA DE OBSTETRICIA

- Control prenatal
- Control de embarazos de alto riesgo

### ESTÉTICA VAGINAL:

- Corrección de defectos de piso pélvico, desgarras de periné, alteraciones de vulva y labios mayores, desgarras posteriores a los partos.

### CONSULTA DE FERTILIDAD

- Evaluación de la pareja infértil
- Estimulación de la ovulación
- Técnicas de fertilización asistida Fertilización in Vitro.

### ODONTOLOGÍA GENERAL:

- Atención en odontología integral

### ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA:

Atención de especialidades odontológicas

### ECOGRAFIAS

- Ecografía obstétrica
- Ecografía endovaginal
- Ecografía de tamizaje genético o sonolusencia
- Ecografía de detalle anatómico o de tercer nivel o rastreo de malformaciones fetales
- Ecografía doppler fetoplacentario
- Ecografía doppler de arterias uterinas
- Cervicometría
- Tamizaje para riesgo de Síndrome de Down



Calle 20 A No 43B-46

Barrio Morasurco - Cel. 3224963943  
San Juan de Pasto, Nariño, Colombia



Unidad de Salud Femenina

[www.unidaddesaludfemenina.com.co](http://www.unidaddesaludfemenina.com.co)



# Editorial

# A

Mi mundo salud se alegra por la llegada de una de las épocas más preciosas del año, que es el mes de diciembre con su Navidad. Recordando que la Navidad se ha convertido a lo largo de la historia en una época de reencuentro, de reencuentro de familias, de reencuentro de amigos, de reencuentro de hogar una época en que se pueden solucionar diferencias, donde se dejan los egoísmos, los odios y se puede volver a renacer. Recordar que la Navidad es una época en la que nos trae a la memoria el nacimiento de ese Niño Pequeño en una cuna y que llenó de paz, amor y alegría a toda la humanidad.

De esa misma forma creemos que la Navidad hace que nuestro corazón y nuestro cerebro vuelvan a vibrar con un nuevo renacer para recibir un nuevo año con nuevos propósitos, con nuevas ideas, con nuevos proyectos, con nueva forma de vivir. Mi mundo salud es nuestra revista especializada en temas y tópicos de la modernidad, se une a esta época de amor, de alegría y de paz haciendo un recorrido por temas importantes de la salud femenina, de la salud del recién nacido que deben acompañar al nacimiento de ese nuevo ser. Hemos incluido un especial de Navidad donde tenemos la novena, donde tenemos nuestros villancicos y al final unas recetas de platos típicos navideños de nuestra zona nariñense.

La Navidad es una época del año que nos invita a reflexionar sobre lo verdaderamente importante en nuestras vidas. Más allá de los regalos y las festividades, la esencia de la Navidad radica en el amor, la unión y la calidez que encontramos en el seno de nuestras familias.

En un mundo cada vez más acelerado y digitalizado, la Navidad nos ofrece una oportunidad invaluable para detenernos y reconectar con nuestros seres queridos. Es un momento para recordar que la familia es el pilar fundamental que sostiene nuestras vidas, brindándonos apoyo, comprensión y amor incondicional.

► Pasa sig. pag.



## Revista MiMundoSalud

**DE BUEN VIVIR TEAM S.A.S**

AGENCIA DE PUBLICIDAD

**ARIADNA MORAN ARCINIEGAS**

CEO BUEN VIVIR TEAM

**EDITOR**

VLADIMIR MORAN

**COMITÉ EDITORIAL**

**DISEÑO**

RICARDO HUERTAS AUX

**COLABORADORES**

**ODONTOLOGIA**

LILIANA ARCINIEGAS

**Edición N° 6**

Diciembre de 2024

mimundosalud@gmail.com

Calle 20A N° 43B-46

Barrio Morasurco

Cel.: 322 4963943

San Juan de Pasto - Nariño - Colombia



Las tradiciones navideñas, como decorar el árbol, compartir una cena especial y cantar villancicos, son más que simples rituales; son momentos que fortalecen los lazos familiares y crean recuerdos imborrables. Estas experiencias compartidas nos recuerdan que, a pesar de las diferencias y los desafíos, la familia siempre estará allí para nosotros. Además, la Navidad es una oportunidad para enseñar y transmitir valores importantes a las nuevas generaciones. A través de actos de generosidad, compasión y gratitud, podemos mostrar a nuestros hijos la importancia de cuidar y valorar a los demás. Estos valores, cultivados en el hogar, son los que construirán una sociedad más justa y solidaria.

En esta Navidad, hagamos un esfuerzo consciente por valorar y celebrar a nuestras familias. Aprovechemos cada momento para expresar nuestro amor y gratitud, y para fortalecer los vínculos que

nos unen. Recordemos que, al final del día, lo más valioso que tenemos es el tiempo que compartimos con aquellos que amamos.

Que esta Navidad sea un tiempo de paz, amor y unión familiar. Que cada hogar se llene de risas, abrazos y momentos de felicidad compartida. Y que, al mirar hacia el futuro, llevemos con nosotros el espíritu de la Navidad, recordando siempre la importancia de la familia en nuestras vidas.

Aprovecha el grupo editorial de Mi Mundo Salud y Buenvирteam Agencia a desearles a todos ustedes Feliz Navidad y que el año 2025 esté lleno de mucha, mucha felicidad. Gracias por creer en nosotros, gracias por confiar en nuestra agencia, gracias por confiar en nuestra revista y seguimos creciendo, como todos esperamos seguir creciendo en el año 2025. Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo.





# PLAN DE PARTO

# E

l plan de parto es un documento en el que la futura madre expresa sus preferencias y expectativas

sobre el proceso de nacimiento de su bebé. Este plan no solo ayuda a la madre a sentirse más preparada y segura, sino que también facilita la comunicación con el equipo médico, asegurando que sus deseos sean respetados en la medida de lo posible. A continuación, exploraremos los beneficios del plan de parto, qué debe incluir, cuándo es el mejor momento para hacerlo y cómo puede beneficiar tanto el embarazo como el parto.

## ¿Qué es un Plan de Parto?

Un plan de parto es una declaración escrita en la que la embarazada detalla sus preferencias y requerimientos respecto al parto y la etapa posterior al

## **Beneficios del plan de parto: qué incluir, cuándo hacerlo y ventajas para el embarazo y el parto**

mismo. Este documento puede incluir aspectos como el manejo del dolor, la posición durante el parto, la presencia de acompañantes, y las intervenciones médicas que se desean evitar o aceptar.

Que es el plan de parto el plan de parto es la programación del final del embarazo y es la preparación a ese momento especial que es el nacimiento del bebé, desde cuándo

debe prepararse esto el plan de parto debe prepararse desde las últimas semanas de la gestación se recomienda después de semana 24 a 28 en el plan de parto se aprende de cuidados del bebé de cuidados del final del embarazo de cuidados de la mamá de cuidados de la lactancia de cuidados de la alimentación y esto debe incluir todo lo que se relaciona con mejorar ese estado de salud materno y ese estado de bienestar de la mamá el plan de parto debería tener un acompañamiento emocional por el equipo de psicología, técnicas de relajación, técnicas de respiración, técnicas de masajes, téc-

► Pasa sig. pag.

nicas de movimientos y ejercicios del piso pélvico ,para favorecer los nacimientos vía vaginal la forma de nacer representa mucho en el plan de parto y puede nacer un bebé por vía alta denominada cesárea y lo más natural nacer por la vía fisiológica que es el parto vaginal para preparar el nacimiento la mamá o la gestante debe gozar de unas condiciones especiales de cuidados

En nuestra ciudad ya contamos con centros de acompañamiento para el plan de parto donde la

pareja, la gestante ,la familia ,tienen una asesoría de preparación para esos momentos qué hablamos, incluye charlas en el plan de parto de la analgesia para el momento del nacimiento , para disminuir la experiencia dolorosa ,no sólo se debe entender como la aplicación de medicamentos para disminuir esa experiencia incómoda la analgesia en este momen-

to se entiende como un sinnúmero de actividades que pueden mejorar las condiciones del trabajo de parto, movimientos libres ,ejercicios de piso pélvico musicoterapia, aromaterapia ,relajación ,masajes, yoga ,ejercicios con balones relajación , pero entendiendo que esto no hace efecto con 1 o 2 sesiones esto es un estilo de vida . Una persona que se prepara para el nacimiento de su bebé en 1 o 2 sesiones no logra aprender técnicas de yoga para relajación , por eso es que tenemos dificultades cuando

nos hacen algunas alternativas para el manejo de esta experiencia en la que nos dan una o 2 sesiones grupales y con eso se intenta que la mujer y la pareja y la familia ya está preparada para el parto ,se debe entender que es un estilo de vida por eso se recomienda que desde semana 20 o semana 24 empiece con técnicas de relajación ,con movimientos para ejercer músculos, para fortalecer músculos abdominales, para fortalecer músculos del periné ,para que sus movimientos articulares sean

menos incómodos y menos dolorosos y esto se va logrando con varias sesiones ,como todo en la vida uno empieza una práctica deportivo de ejercicio y no ver resultados con una sola sesión hay defensores que hablan de musicoterapia pero la musicoterapia es técnica de relajación acompañada de música ,pero esa música debe ser del agrado de la gestante , que



el la lleve a pensar momentos bonitos y no música que la lleve a pensar momentos tristes ,porque no tendría sentido la musicoterapia y la musicoterapia no se debe entender como el instalar cierto tipo de música en una sala de trabajo de parto ,donde hay varias gestantes con diversos gustos musicales, a las que una música les puede incomodar ,a las que otra música les puede favorecer ,entonces esto debe ser una técnica personalizada, porque cada mujer es un individuo diferente al resto, que



está cursando por un proceso fisiológico que es el embarazo ,pero que ese embarazo es diferente al resto de los embarazos ,es tan diferente que si una mujer ha tenido 2 o 3 embarazos ,todos son diferentes con condiciones especiales ,con características especiales ,con gustos especiales.

En el plan de parto también es importante aprender los cuidados básicos del bebé y allí debe aprenderse, desde cuándo detectar signos de alerta para consulta urgente con el recién nacido ,hasta cosas

básicas ,como se debe dar de lactar, cuál es la postura más cómoda para la mamá, cuál es la posición más cómoda para el bebé, cómo debería hacerse ejercicios para liberar gases en el bebé ,para disminuir la presentación de cólicos , técnicas de cómo cambiar el pañal ,de cómo hacer la limpieza, recuerden que con la modernidad al tener hogares con menos número de integrantes

,menos número de bebés ,ese proceso de aprendizaje que teníamos visual y de experiencia cuando uno veía cómo se cambiaba al bebé, al hermanito ,al primo, eso era una técnica de aprendizaje que la cultura lo incorporaba ,pero ahora ya no tenemos esa posibilidad ,entonces tenemos que aprender a cambiar pañales, a usar las cremas de protección de piel ,tantas cosas que son indispensables para el cuidado del bebé ,cómo debe prepararse sus primeras pintas, qué ropa se recomienda para los primeros

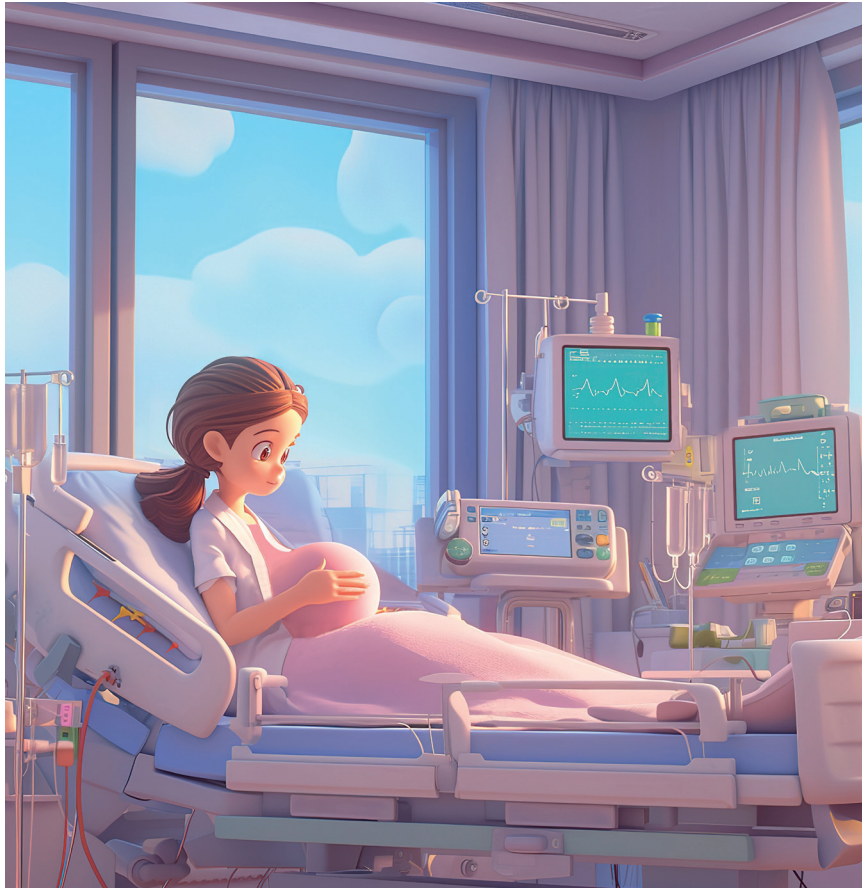
días, recuerden que podemos tener una ropa muy bonita pero con unas características que me pueden despertar alergias en la piel de ese bebé ,que no serían muy recomendadas ,aprender que el mejor alimento para el bebé es la leche materna, que tenemos productos comerciales que nos pueden ayudar pero que no reemplazan la leche materna y aprender cómo se debe dar de lactar ,recordando que la lactancia exclusiva debe ser hasta los 6 meses y podríamos tener lactancia hasta los 2 años . Qué más tenemos

que charlar en el plan de parto ¿cuáles son las aspiraciones o cuáles son los deseos de tener o no tener más bebés, porque si la pareja o la mujer quiere tener más bebés, tenemos que dialogar y asesorar en qué tiempo piensa programar su siguiente embarazo, haciéndoles caer en cuenta que si la lactancia puede ir hasta los 2 años, el periodo mínimo

prudente para tener cuidado de un bebé y otro bebé debería ser mínimo esperar 2 años.

## ¿Qué Incluir en un Plan de Parto?

1. Preferencias de Manejo del Dolor: Detallar si se prefiere un parto sin medicación, el uso de epidural u otros métodos de alivio del dolor.
2. Posiciones para el Parto: Especificar las posiciones preferidas para el trabajo de parto y el nacimiento.



# Plan de Parto

3. Intervenciones Médicas: Indicar las intervenciones que se desean evitar, como la episiotomía, y las que se aceptan.
4. Acompañantes: Nombrar a las personas que se desea tener presentes durante el parto.
5. Cuidados Postparto: Incluir preferencias sobre el contacto piel con piel inmediato, la lactancia y los cuidados del recién nacido.

## ¿Cuándo Hacer el Plan de Parto?

Lo ideal es comenzar a preparar el plan de parto a partir de la semana 28 de embarazo. Esto permite a la madre disponer de tiempo suficiente para informarse, reflexionar y tomar decisiones bien fundamentadas. Sin embargo, nunca es tarde para empezar a considerar las preferencias para el parto.

## Beneficios del Plan de Parto

1. Empoderamiento: El plan de parto brinda a la madre la capacidad de tomar decisiones informadas y activas sobre el nacimiento de su bebé,

lo que puede aumentar su sensación de control y autonomía durante el proceso.

2. Comunicación Eficaz: Facilita la interacción entre la madre y el equipo médico, asegurando que todos estén alineados con sus deseos y expectativas. Esto puede ayudar a crear un ambiente más respetuoso y centrado en la madre y el bebé.
3. Reducción de la Ansiedad: Contar con un plan de parto puede disminuir la ansiedad y el estrés, ya que la madre se siente más preparada y segura durante el proceso de dar a luz.
4. Mayor Satisfacción: Saber que se toman en cuenta sus necesidades y deseos puede aumentar la satisfacción con la experiencia del parto, incluso si no todo sale exactamente como se planeó.
5. Menos Intervenciones: Las mujeres que tienen un plan de parto bien elaborado tienden a experimentar menos intervenciones médicas innecesarias, lo que puede llevar a un parto más natural y menos medicalizado.



**LUZ DE AMOR**  
ESPECIALISTAS EN MATERNIDAD Y CRIANZA



*¿Quiénes somos?*

Somos un programa Innovador y especializado en la atención integral a la familia, antes durante y post parto



*Nuestros Servicios*

- Psicología especializada integral
- Curso Prenatal
- Estimulación Prenatal
- Masaje Terapéutico prenatal y posparto
- Terapia Piso Pelvico
- Yoga Prenatal
- Asesoría en Lactancia Materna
- Ritual de Cierre 40 Días Posparto
- Perforación de Orejitas
- Estimulación musical para bebés
- Arte terapia para niños



Te Acompañamos en *Tu Transformación*

@luzdeamor\_mapaternidad    Contactos  
f luzdeamor    +57 (316) 223 5439



UNIDAD DE SALUD FEMENINA  
ODONTOLOGÍA

**LILIANA ARCINIEGAS**  
Odontóloga

Le ofrecemos los siguientes servicios, siempre pensando en cuidar de su salud:

**ODONTOLOGÍA GENERAL:**

- Atención en odontología integral

**ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA:**

- Atención de especialidades odontológicas

Calle 20 A No 43B-46  
Barrio Morasurco - Cel. 3224963943  
San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

  Unidad de Salud Femenina  
[www.unidaddesaludfemenina.com.co](http://www.unidaddesaludfemenina.com.co)



# LA IMPORTANCIA Y UTILIDAD DE LA PRUEBA DE ADN FETAL EN SANGRE MATERNA

**L**a prueba de ADN fetal en sangre materna, también conocida como test prenatal no invasivo (TPNI), ha revolucionado el campo de la medicina prenatal. Esta técnica permite detectar posibles anomalías genéticas del feto de manera segura y sin riesgo para el embarazo, lo que la convierte en una herramienta invaluable para los futuros padres y los profesionales de la salud.

## ¿Qué es la Prueba de ADN Fetal en Sangre Materna?

El TPNI es una prueba diagnóstica que analiza fragmentos de ADN fetal presentes en la sangre de la madre. Estos fragmentos provienen de la placenta y pueden detectarse a partir de la semana 10 de gestación. La prueba se realiza mediante una simple extracción de sangre materna, lo que la hace mucho menos invasiva que otros métodos tradicionales como la amniocentesis o la biopsia de vellosidades coriales.

## Importancia de la Prueba

1. Seguridad: A diferencia de las pruebas invasivas, el TPNI no conlleva riesgos significativos para el feto ni para la madre. Esto reduce la posibilidad de complicaciones como el aborto espontáneo, que puede ocurrir con procedimientos invasivos.
2. Detección Temprana: La prueba permite detectar anomalías cromosómicas como el síndrome

de Down, el síndrome de Edwards y el síndrome de Patau desde etapas tempranas del embarazo. Esto proporciona a los padres y a los médicos información crucial para tomar decisiones informadas sobre la gestión del embarazo.

3. Precisión: El TPNI tiene una alta tasa de precisión en la detección de anomalías cromosómicas, lo que reduce la necesidad de pruebas adicionales y proporciona tranquilidad a los futuros padres.

## Utilidad de la Prueba

1. Planificación y Preparación: Conocer la salud genética del feto permite a los padres prepararse mejor para el nacimiento y planificar cualquier intervención médica que pueda ser necesaria. Esto es especialmente importante en casos de anomalías graves que requieren atención inmediata al nacer.
2. Reducción de Ansiedad: La posibilidad de obtener resultados precisos y tempranos sobre la salud del feto puede reducir significativamente la ansiedad y el estrés de los padres durante el embarazo.
3. Decisiones Informadas: En casos donde se detectan anomalías, los padres pueden tomar decisiones informadas sobre el curso del embarazo, incluyendo la posibilidad de intervenciones médicas o, en algunos casos, considerar opciones reproductivas alternativas.

**Prueba disponible en nuestra unidad de salud femenina**



# RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



# E

l embarazo es una etapa crucial en la vida de una mujer, donde la alimentación juega un papel fundamental para el desarrollo saludable del bebé y el bienestar de la madre. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para cubrir las necesidades nutricionales adicionales que surgen durante esta fase. A continuación, se presentan algunas recomendaciones clave y recetas básicas para una alimentación saludable durante el embarazo.

## Nutrientes Esenciales

- 1. Ácido Fólico:** Este nutriente es vital para prevenir defectos del tubo neural en el feto. Se recomienda consumir 400-600 microgramos diarios de ácido fólico, que se puede encontrar en vegetales de hoja verde, cítricos y cereales fortificados
- 2. Hierro:** El hierro es necesario para la producción de hemoglobina y para evitar la anemia. Las fuentes ricas en hierro incluyen carnes magras, legumbres y espinacas. Es recomendable combinar estos alimentos con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción

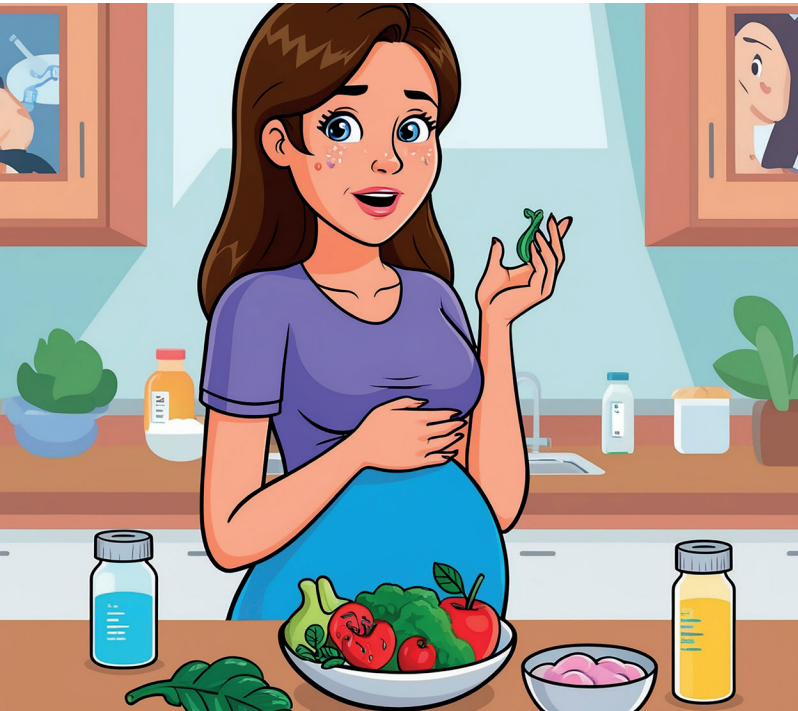
- 3. Calcio:** Es esencial para el desarrollo de huesos y dientes fuertes en el bebé. Las mejores fuentes de calcio son los productos lácteos, el brócoli y las almendras
- 4. Proteínas:** Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y desarrollo del bebé. Se deben incluir en la dieta carnes magras, pescado, huevos y legumbres
- 5. Ácidos Grasos Omega-3:** Estos ácidos grasos son importantes para el desarrollo cerebral del bebé. Se encuentran en pescados grasos como el salmón, las nueces y las semillas de chía

## Recomendaciones Generales

- Hidratación:** Beber entre 2 y 2.5 litros de agua al día es crucial para mantener una buena hidratación.
- Comidas Frecuentes:** Realizar varias comidas pequeñas al día puede ayudar a mantener los niveles de energía y a evitar las náuseas.
- Evitar Alimentos Crudos:** Es importante evitar el consumo de carnes, pescados y huevos crudos para prevenir infecciones.



# Dieta y salud



## Recetas Básicas

### 1. Desayuno: Tostada de Aguacate y Yogur con Frutos Secos

#### Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1 yogur natural
- Un puñado de nueces

#### Preparación:

- Tostar el pan integral.
- Aplastar el aguacate y untarlo sobre la tostada.
- Acompañar con el yogur natural y las nueces.

### 2. Almuerzo: Ensalada de Quinua y Espinacas

#### Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1/4 taza de almendras
- 1/4 taza de queso feta
- Aderezo de aceite de oliva y limón

#### Preparación:

- Mezclar la quinua cocida con las espinacas, los tomates cherry cortados a la mitad, las almendras y el queso feta.
- Aliñar con aceite de oliva y jugo de limón al gusto.

### 3. Cena: Salmón al Horno con Verduras

#### Ingredientes:

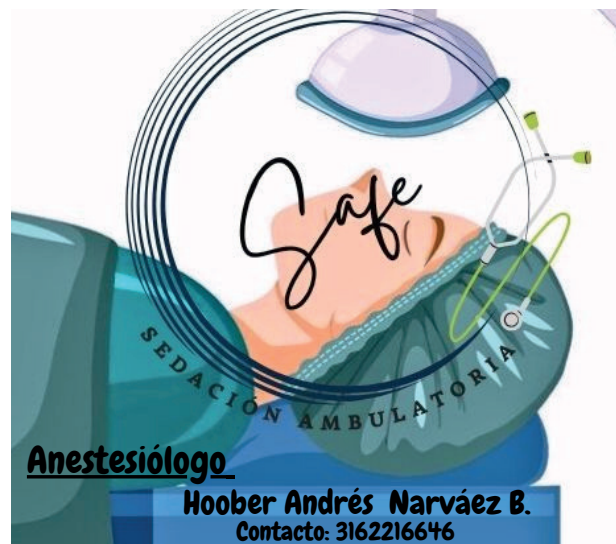
- 1 filete de salmón
- 1 taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- Aceite de oliva, sal y pimienta

#### Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Colocar el salmón en una bandeja para hornear y sazonar con sal y pimienta.
- Cortar las verduras y colocarlas alrededor del salmón.
- Rociar con aceite de oliva y hornear durante 20-25 minutos.

## Conclusión

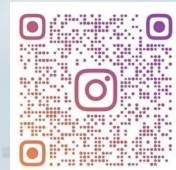
Seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes durante el embarazo es fundamental para el desarrollo saludable del bebé y el bienestar de la madre. Incorporar alimentos variados y nutritivos, junto con recetas sencillas y saludables, puede hacer que esta etapa sea más llevadera y beneficiosa para ambos.



#### Servicios de Sedación Ambulatoria

- ☐ Procedimiento odontológicos
- ☐ Imagenología diagnóstica y terapéutica
- ☐ Pequeña cirugía fuera de quirófano de:
  - ☐ Otorrinolaringología
  - ☐ Dermatología
  - ☐ Urología
  - ☐ Cirugía general
  - ☐ Ginecología
  - ☐ Ortopedia
  - ☐ Medicina Estética

## Salud oral en la mujer Embarazada



# L

a salud oral es un aspecto crucial del bienestar general, y su importancia se magnifica durante el embarazo. Durante esta etapa, las mujeres experimentan numerosos cambios hormonales y fisiológicos que pueden afectar su salud bucal. Mantener una buena higiene oral no solo beneficia a la madre, sino también al desarrollo y la salud del bebé.

### 1. Prevención de Enfermedades Periodontales

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de enfermedades periodontales, como la gingivitis y la periodontitis. La gingivitis del embarazo es común y se caracteriza por la inflamación y el sangrado de las encías. Si no se trata, puede progresar a periodontitis, una infección más grave que puede afectar el hueso que sostiene los dientes. Mantener una buena higiene oral y realizar visitas regulares al dentista puede prevenir estas condiciones y sus complicaciones.

### 2. Reducción del Riesgo de Parto Prematuro y Bajo Peso al Nacer

La salud oral deficiente en mujeres embarazadas se ha asociado con un mayor riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer. Las infecciones periodontales pueden liberar bacterias y mediadores inflamatorios

en el torrente sanguíneo, lo que puede inducir contracciones uterinas y parto prematuro. Por lo tanto, el cuidado dental adecuado puede contribuir a un embarazo más saludable y a la reducción de estos riesgos.

### 3. Mejora del Bienestar General

El embarazo puede aumentar la susceptibilidad a las caries debido a cambios en la dieta y la composición de la saliva. Las náuseas matutinas y los vómitos frecuentes también pueden erosionar el esmalte dental. Mantener una buena salud oral ayuda a prevenir las caries y otras infecciones bucales, mejorando el bienestar general de la madre. Además, una boca sana puede reducir el dolor y las molestias, permitiendo a la madre disfrutar más de su embarazo.

### 4. Beneficios para el Bebé

La salud oral de la madre también puede influir en la salud del bebé. Las bacterias orales pueden transmitirse de la madre al bebé, aumentando el riesgo de caries en la infancia. Al mantener una buena higiene oral, las madres pueden reducir la transmisión de bacterias dañinas a sus hijos, promoviendo una mejor salud bucal desde el nacimiento.

**Si requieres valoración odontológica , en nuestra Unidad de salud femenina la tienes**





**Gotita**  
Baby Spa

**Acompañamos y asesoramos el desarrollo integral de los bebés**

*Somos expertos en :*

- AQUATERAPIA
- ESTIMULACIÓN TEMPRANA
- MASAJE RELAJANTE MASAJE TERAPÉUTICO
- PERFORACION DE OREJITAS
- ASESORIA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
- ASESORIA LACTANCIA MATERNA

**3215585105**

**@gotita\_babyspa**

**CRA 34 #19-79**  
**EDIF. PLATINUM CONSULTORIO 203**



**clínica**  
**Delgado**  
Odontología Especializada

**317 658 3646**

**NUEVA SEDE**  
**EDIFICIO HITO**  
AV. LOS ESTUDIANTES

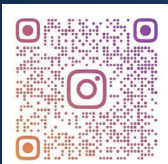
**Carrera 37 No. 19B 35 Parque de Palermo**  
**Edificio HITO Of. 601**



**ABOGADOS**  
Soluciones Jurídicas

📍 Cra 24 No. 19 - 33  
Edificio Pasto Plaza Ofi. 305

☎ 310 897 5251



**La importancia del  
parto normal vía vaginal:**

# Beneficios para la madre y el bebé



**E**

l parto normal vía vaginal, o parto natural, es el proceso fisiológico por el cual el bebé nace a través del canal de parto de la madre. Este método de nacimiento, que ha sido la norma durante milenios, ofrece numero-

sos beneficios tanto para la madre como para el bebé. A pesar del aumento en las tasas de cesáreas en las últimas décadas, los expertos en salud recomiendan el parto vaginal siempre que sea posible debido a sus múltiples ventajas.

## **Beneficios para la Madre**

**1. Recuperación Más Rápida:** Las madres que dan a luz por vía vaginal suelen experimentar una recuperación más rápida en comparación con aquellas que se someten a una cesárea. La ausencia de una cirugía mayor significa menos dolor postoperatorio y una menor estancia hospitalaria.

**2. Menor Riesgo de Complicaciones:** El parto vaginal conlleva un menor riesgo de complicaciones como infecciones, hemorragias y problemas relacionados con la anestesia. Las madres pierden menos sangre durante un parto vaginal que durante una cesárea.

**3. Beneficios Emocionales:** El parto natural permite a la madre participar activamente en el proceso de nacimiento, lo que puede ser una experiencia empoderadora y emocionalmente gratificante. Además, el contacto inmediato piel con piel con el bebé favorece la liberación de oxitocina, la hormona del amor, que fortalece el vínculo madre-hijo y facilita la lactancia.

**4. Menor Riesgo de Complicaciones Futuras:** Las mujeres que tienen partos vaginales tienen menos probabilidades de experimentar complicaciones en embarazos futuros, como placenta previa o ruptura uterina, que aquellas que han tenido cesáreas.



# Parto Normal - Beneficios

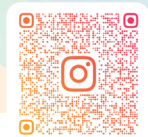
## Beneficios para el Bebé

- 1. Mejor Adaptación Respiratoria:** Durante el parto vaginal, el paso del bebé por el canal de parto ayuda a expulsar el líquido de los pulmones, lo que facilita una mejor adaptación respiratoria al nacer. Los bebés nacidos por cesárea tienen un mayor riesgo de problemas respiratorios al nacer.
- 2. Microbiota Beneficiosa:** El contacto con las bacterias del canal de parto de la madre ayuda a colonizar el intestino del bebé con una microbiota beneficiosa, lo que puede fortalecer su sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades alérgicas y autoinmunes.
- 3. Mejor Respuesta Inmunológica:** Estudios han demostrado que los bebés nacidos por vía vaginal responden mejor a ciertas vacunas y tienen un menor riesgo de desarrollar asma, alergias y obesidad en comparación con los nacidos por cesárea.
- 4. Vínculo Emocional:** El contacto inmediato piel con piel y la posibilidad de iniciar la lactancia materna de inmediato favorecen el vínculo emocional entre la madre y el bebé, lo que es crucial para el desarrollo emocional y psicológico del niño.

## Consideraciones Finales

A pesar de los numerosos beneficios del parto vaginal, es importante reconocer que no siempre es posible o seguro para todas las mujeres. En algunos casos, las cesáreas son necesarias para proteger la salud de la madre y el bebé. Sin embargo, siempre que sea posible, el parto vaginal debe ser la primera opción debido a sus múltiples ventajas.

La educación y el apoyo durante el embarazo son fundamentales para preparar a las mujeres para un parto vaginal exitoso. Las clases de preparación al parto y la atención médica adecuada pueden ayudar a las futuras madres a sentirse más seguras y capacitadas para optar por un parto natural.



### Servicios especializados en:



**DRA. MARÍA ELISA NOVILLO**

Cirugía de mano y miembro superior  
Microcirugía

**DR. GERMÁN PORTILLA VALLEJO**  
Ortopedia y traumatología  
Auditoria médica



**DRA. ALEJANDRA MARTÍNEZ ARTURO**  
Rehabilitación Mano y Miembro Superior  
Telerehabilitación

**DRA. ALEJANDRA CHAVES DEJOY**  
Derecho Médico y Constitucional



**Tu salud en manos de expertos!**

somaortopediayrehabilitacion@gmail.com  
3105175704



# Cuidados en el Puerperio:

## Alimentación, aseo y ropa

### Alimentación en el Puerperio

Una alimentación adecuada es fundamental para la recuperación de la madre y para asegurar una buena producción de leche materna si está amamantando. Las recomendaciones incluyen:

- 1. Dieta Variada y Equilibrada:** Es importante mantener una dieta rica en nutrientes, similar a la que se seguía durante el embarazo. Esto incluye consumir frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos.
- 2. Hidratación:** Beber al menos 2-3 litros de líquidos al día es esencial, especialmente si se está dando lactancia materna. El agua, los jugos naturales y las infusiones sin cafeína son buenas opciones.
- 3. Alimentos Ricos en Calcio y Hierro:** Consumir alimentos ricos en calcio, como productos lácteos, y en hierro, como carnes magras y legumbres, ayuda a reponer los nutrientes perdidos durante el parto y a prevenir la anemia.
- 4. Evitar Sustancias Nocivas:** Es recomendable evitar el alcohol, la cafeína y la nicotina, ya que pueden afectar tanto a la madre como al bebé a través de la leche materna.

### Cuidados de Aseo en el Puerperio

La higiene personal es crucial para prevenir infecciones y promover la cicatrización de cualquier herida postparto. Los cuidados de aseo incluyen:

- 1. Ducha Diaria:** Se recomienda una ducha diaria en lugar de baños de inmersión para evitar infecciones. El agua debe ser tem-

E

l puerperio es el período que sigue al parto y se extiende hasta que el cuerpo de la mujer vuelve a su estado pregestacional, generalmente alrededor de seis a ocho semanas. Durante este tiempo, es crucial que la madre reciba cuidados adecuados para asegurar una recuperación óptima y prevenir complicaciones. A continuación, se detallan los cuidados esenciales en cuanto a alimentación, aseo y ropa durante el puerperio.



plada y se debe evitar el uso de productos irritantes.

2. **Higiene de la Zona Perineal:** Después de cada micción o defecación, es importante lavar la zona perineal con agua tibia y jabón neutro, secándola suavemente con una toalla limpia.
3. **Cuidado de los Puntos:** Si se ha realizado una episiotomía o hay puntos de sutura, estos deben mantenerse limpios y secos. Los puntos suelen reabsorberse o caerse por sí solos en unos diez días.
4. **Cuidado de los Pezones:** Si se está amamantando, es importante lavar los pezones con agua y jabón antes y después de cada toma para prevenir infecciones como la mastitis.

## Cuidados de Ropa en el Puerperio

La elección de la ropa también juega un papel importante en la comodidad y recuperación de la madre durante el puerperio. Las recomendaciones incluyen:

1. **Ropa Cómoda:** Es fundamental usar ropa cómoda y holgada que no presione el abdomen ni la zona perineal. Las prendas de algodón son ideales porque permiten una mejor transpiración.
2. **Ropa Interior Adecuada:** La ropa interior debe ser de algodón y, en caso de cesárea, debe ser alta para evitar rozaduras en la herida. Las compresas de algodón son preferibles a los tampones para manejar el sangrado postparto.
3. **Evitar el Uso de Fajas:** No se recomienda el uso de fajas durante el puerperio, ya que pueden interferir con la recuperación natural del cuerpo.

El puerperio es una etapa de grandes cambios y adaptaciones para la madre. Seguir una dieta equilibrada, mantener una buena higiene personal y elegir la ropa adecuada son aspectos fundamentales para asegurar una recuperación saludable y sin complicaciones. Estos cuidados no solo benefician a la madre, sino que también contribuyen al bienestar del recién nacido, creando un entorno más seguro y saludable para ambos.



**Hematóloga PEDIATRA**  
Janeth Realpe Diaz

- ♥ CONSULTA HEMATOLOGIA PEDIATRICA
- ♥ CONSULTA PEDIATRICA INTEGRAL
- ♥ CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO



Cra 34 # 19-79 Edif Platinum  
consultorio 305  
312 359-5488 - 321 5585105



**CENMED**  
CENTRO MÉDICO INTEGRAL PASTO

|                                                                                                                                              |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. Jesús Alberto Bastidas Rosero                                                                                                            | Dra. Carolina Martínez Villacrés                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ortopedia y traumatología</li> <li>• Cirugía artroscópica</li> <li>• Lesiones deportivas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pediatría</li> <li>• Neumología pediátrica</li> </ul> |
| UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO                                                                                                      | UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO                                                        |

Centro Médico la Casona  
Cr. 25 # 16-37 Consultorio 308  
Tel. 3185769192



**Dra. Adriana Sánchez**  
PEDIATRA

- ♥ CONSULTA PEDIÁTRICA INTEGRAL
- ♥ ASESORIA EN ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
- ♥ ASESORIA EN LACTANCIA MATERNA
- ♥ PERFORACION DE OREJITAS SIN DOLOR



Cra 34 # 19-79 Edif Platinum  
consultorio 305  
3176721698 - 321 5585105





# ***BUEN*** *vivir*

## A G E N C I A

Diseñamos sus perfiles profesionales  
Creamos su imagen corporativa  
Visualizamos sus deseos e ideas y las plasmamos en imagen.

[www.buenvivirteam.com](http://www.buenvivirteam.com)

**Dirección: Calle 20A N° 43B-146**

**Barrio Morasurco, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia**

**Celular: 3177270909**

**[buenvivirteam@gmail.com](mailto:buenvivirteam@gmail.com)**



# Novena de Navidad

## Para rezar la novena

- 1- Canta un villancico
- 2- Reza la oración para todos los días
- 3- Reza la oración de la familia
- 4- Reza la oración de la santísima Virgen
- 5- Reza la oración a San José
- 6- Lee el día correspondiente
- 7- Reza la oración al Niño Jesús
- 8- Canta los gozos
- 9- Canta los villancicos



## Oración para todos los días

Benignísimo Dios de infinita caridad, que tanto amasteis a los hombres, que les disteis en vuestro Hijo la mejor prenda de vuestro amor para que hecho hombre en las entrañas de una Virgen, naciese en un pesebre para nuestra salud y remedio; yo, en nombre de todos los mortales, os doy infinitas gracias por tan soberano beneficio.

En torno a él os ofrezco la pobreza, humildad y demás virtudes de vuestro hijo humanado; suplicándoos por sus divinos méritos, por las incomodidades con que nació y por las tiernas lágrimas que derramó en su pesebre, que dispongáis nuestros corazones con humildad profunda, con amor encendido, con total desprecio de todo lo terreno, para que Jesús recién nacido tenga en ellos su cuna y more eternamente. Amén.  
(Se reza tres veces el Gloria al Padre)

## Oración para la familia

Señor haz de nuestro hogar un sitio de tu amor. Que no haya injuria porque tu nos das comprensión. Que no haya amargura porque tu nos bendices. Que no haya egoísmo porque tu nos alientas. Que no haya rencor porque tu nos das el perdón. Que no haya abandono porque tu estas con nosotros. Que sepamos marchar hacia ti en tu diario vivir. Que cada mañana amanezca un día mas de entrega y sacrificio. Que cada noche nos encuentre con mas amor. Haz señor con nuestras vidas, que quisiste unir, una página llena de ti. Haz señor de nuestros hijos lo que tu anhelas, ayudanos a educarlos, orientarlos por tu camino. Que nos esforcemos en el apoyo mutuo. Que hagamos del amor un motivo para amarte mas. Que cuando amanezca el gran día de ir a tu encuentro nos concedas el hallarnos unidos para siempre en ti. Amen.

## Oración a la Santísima Virgen

(Para todos los días)

Soberana María, que por tus grandes virtudes y especialmente por tu humildad, mereciste que todo un Dios te escogiera por madre suya, te suplico que tu misma prepares y dispongas mi alma, y la de todos los que en este tiempo hagan esta novena, para el nacimiento espiritual de tu adorado Hijo. ¡Oh dulcísima Madre! Comunícame algo del profundo recogimiento y divina ternura con la que guardaste tu, para que nos hagas menos indignos de verle, amarle y adorarle por toda la eternidad. Amén.  
(Se reza el Avemaría)

## Oración a San José

¡Oh Santísimo San José! Esposo de María y padre adoptivo de Jesús. Infinitas gracias doy a Dios porque te escogió para tan altos ministerios y te dornó con todos los dones proporcionados a tan excelente grandeza. Te ruego, por el amor que tuviste al Divino Niño, me abrases en fervorosos deseos de verle y recibirle sacramentalmente, mientras en su divina esencia le veo y le gozo en el cielo. Amén.  
(Se reza el Padrenuestro y el Gloria).

## Oración del día



Día primero

16 de Diciembre

## Consideración

En el principio de los tiempos el Verbo reposaba en el seno de su Padre en lo más alto de los cielos: allí era la causa, a la par que el modelo de toda creación. En esas profundidades de una incalculable eternidad permanecía el Niño de Belén. Allí es donde debemos datar la genealogía del Eterno que no tiene antepasados, y contemplan la vida de complacencia infinita que allí llevaba.

La vida del Verbo Eterno en el seno de su Padre era una vida maravillosa y sin embargo, misterio sublime, busca otra morada en una mansión creada. No era porque en su mansión eterna faltase algo a su infinita felicidad sino porque su misericordia infinita anhelaba la redención y la salvación del género humano, que sin Él no podría verificarse.

El pecado de Adán había ofendido a un Dios y esa ofensa infinita no podría ser condonada sino por los méritos del mismo Dios. La raza de Adán había desobedecido y merecido un castigo eterno; era pues, necesario para salvarla y satisfacer su culpa que Dios, sin dejar el cielo, tomase la forma del hombre sobre la tierra y con la obediencia a los designios de su Padre, expiase aquella desobediencia, ingratitud y rebeldía.



## *Aspiraciones para la venida del Niño Dios (Gozos)*



**Dulce Jesús mío,  
mi niño adorado,  
¡ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!**

I  
¡Oh sapiencia suma  
del Dios soberano,  
que al nivel de un niño  
te hayas rebajado!  
¡Oh Divino Niño,  
ven para enseñarnos  
la prudencia que hace  
verdaderos sabios!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

II  
¡Oh, Adonái potente  
que, a Moisés hablando,  
de Israel al pueblo  
disteis los mandatos!  
¡Ah! ven prontamente  
para rescatarnos.  
Y que un niño débil  
muestre fuerte brazo!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

III  
¡Oh raíz sagrada  
de Jesé, que en lo alto  
presentan al orbe  
tu fragante nardo!  
¡Dulcísimo Niño  
que has sido llamado  
lirio de los valles  
bella flor del campo!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

IV  
¡Llave de David  
que abre al desterrado  
las cerradas puertas  
del regio palacio!  
¡Sácanos, Oh Niño,  
con tu blanda mano,  
de la cárcel triste  
que labró el pecado!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

V  
¡Oh lumbre de Oriente  
sol de eternos rayos,  
que entre las tinieblas  
tu esplendor veamos!  
¡Niño tanpreciado,  
dicha del cristiano,  
luzca la sonrisa  
de tus dulces labios!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

VI  
¡Espejo sin mancha  
Santo de los santos,  
sin igual imagen  
del Dios soberano!  
¡Borra nuestras culpas,  
salva al desterrado  
y, en forma de Niño  
da al mísero amparo!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

VII  
¡Rey de las naciones,  
Emmanuel preclaro,  
de Israel anhelo,  
pastor del rebaño!  
¡Niño que apacientas  
con suave cayado  
ya la oveja arisca,  
ya el cordero manso!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

VIII  
¡Ábranse los cielos  
y llueva de lo alto  
Bienhechor rocío,  
como riego santo!  
¡Ven hermoso Niño!  
Ven Dios humanado  
luce, hermosa estrella,  
brota flor del campo.  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

IX  
¡Ven que ya María  
previene sus brazos  
do su niño vean,  
en tiempo cercano!  
¡Ven, que ya José,  
con anhelo sacro,  
se dispone a hacerse  
de tu amor sagrario!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

X  
¡Del débil auxilio  
del doliente amparo,  
consuelo del triste,  
luz del desterrado!  
¡Vida de mi vida,  
mi dueño adorado,  
mi constante amigo,  
mi divino hermano!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

XI  
Véante mis ojos,  
de ti enamorados!  
Bese ya tus plantas,  
bese ya tus manos!  
Prosternado en tierra  
te tiendo los brazos,  
y aún más que mis frases  
te dice mi llanto!  
¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

XII  
Ven, Salvador nuestro,  
por quien suspiramos,  
Ven a nuestras almas,  
ven no tardes tanto!







## *Oración al Niño Jesús* (Para todos los días)

Acordados ¡Oh dulcísimo Niño Jesús! Que dijiste a la Venerable Margarita del Santísimo Sacramento, y en persona suya a todos tus devotos, estas palabras tan consoladoras para nuestra pobre humanidad agobiada y doliente: “Todo lo que quieras pedir, pídelo por los méritos de mi infancia y nada te será negado”. Llenos de confianza en Tí ¡Oh Jesús, que eres la misma verdad! Venimos a exponerte toda nuestra miseria. Ayúdanos a llevar una vida santa, para conseguir una eternidad bienaventurada.

Concédenos, por los méritos de tu encarnación y de tu infancia, la gracia de la cual necesitamos tanto.

Nos entregamos a Tí ¡Oh Niño omnipotente! Seguros de que no quedará frustrada nuestra esperanza, y de que en virtud de tu divina promesa, acogerás y despacharas favorablemente nuestra súplica. Amén.

**VILLANCICOS** se canta en familia.



### **CONSIDERACIÓN**

El Verbo eterno se halla a punto de tomar su naturaleza creada en la santa Casa de Nazaret en donde moraban María y José. Cuando la sombra del secreto divino vino a deslizarse sobre ella, María estaba sola engolfada en la oración. Pasaba las silenciosas horas de la noche en la unión más estrecha con Dios y mientras oraba, el Verbo tomó posesión de su morada creada.

Sin embargo, no llegó inopinadamente; antes de presentarse envió un mensajero, que fue el Arcángel San Gabriel, para pedir a María de parte de Dios su consentimiento para la encarnación. El Creador no quiso efectuar este gran misterio sin la aquiescencia de su criatura.

Aquel momento fue muy solemne. Era potestativo en María el rehusar... ¡Con qué adorables delicias. Con qué inefables complacencias aguardaría la Santísima Trinidad a que María abriese los labios y pronunciase el fiat que debió ser suave melodía para sus oídos, y con el cual se conformaba su profunda humildad a la omnipotente voluntad divina!

La Virgen Inmaculada ha dado su asentimiento. El Arcángel ha desaparecido. Dios se ha revestido de una naturaleza creada; la voluntad eterna está cumplida y la creación completa. El Verbo se ha hecho carne, y aunque todavía invisible para el mundo, habita ya entre los hombres que su inmenso amor ha venido a rescatar.

### **CONSIDERACIÓN**

Así había comenzado su vida encarnada el Niño Jesús. Consideremos el alma gloriosa y el Santo Cuerpo que había tomado, adorándolos profundamente.

Admirando en primer lugar el alma de ese divino Niño, consideremos en ella la plenitud de su ciencia beatífica, por la cual desde el primer momento de su vida vio la divina esencia más claramente que todos los ángeles y leyó lo pasado y lo porvenir con todos sus arcanos y conocimientos.

Del alma del Niño Jesús pasamos ahora a su cuerpo, que era un mundo de maravillas, una obra maestra de la mano de Dios. Quiso que fuese pequeño y débil como el de todos los niños y sujeto a todas las incomodidades de la infancia, para asemejarse más a nosotros y participar en nuestras humillaciones.

La belleza de este cuerpo del Divino Niño fue superior a cuanto se ha imaginado jamás, y la divina sangre que por sus venas empezó a circular desde el momento de su Encarnación, es la que lavó todas las manchas del mundo culpable.

Pidámosle que lave las nuestras en el sacramento de la penitencia para que el día de su dichosa Navidad nos encuentre purificados, perdonados y dispuestos a recibirle con amor y provecho espiritual.



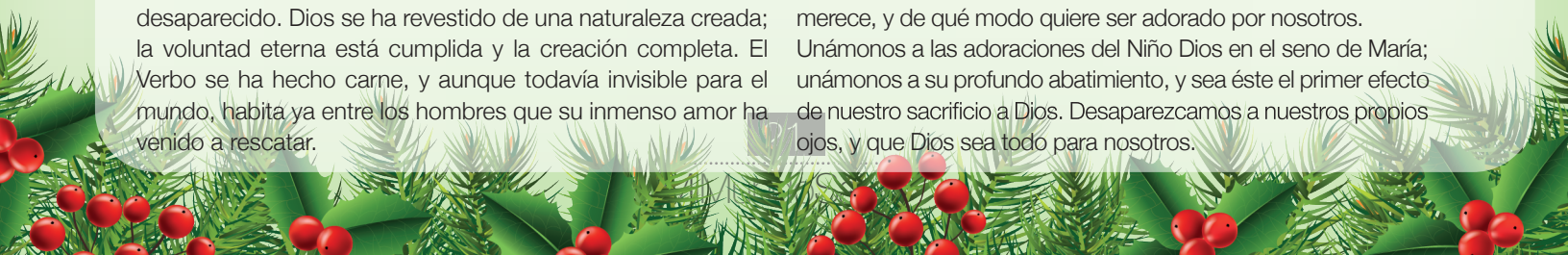
### **CONSIDERACIÓN**

Desde el seno de su Madre comenzó el Niño Jesús a poner en práctica su eterna sumisión a Dios, que continuó sin la menor interrupción durante toda su vida. Adoraba a su Eterno Padre, le amaba, se sometía a su voluntad; aceptaba con resignación toda su debilidad, toda su humillación, todas sus incomodidades.

¿Quién de nosotros quisiera retroceder a un estado semejante con el pleno goce de la razón y de la reflexión? Por ahí entró el Divino Niño en su dolorosa y humillante carrera; así empezó a anonadarse delante de su Padre; a enseñarnos lo que Dios merece por parte de su criatura; a expiar nuestro orgullo, origen de todos nuestros pecados.

¿Deseamos hacer una verdadera oración? Empecemos por formarnos de ella una exacta idea, contemplado al Niño en el seno de su Madre. El Divino Niño ora y ora del modo más excelente. NO habla, no medita, ni se deshace en tiernos efectos. Su mismo estado, lo acepta con la intención de honrar a Dios, en su oración y en ese estado expresa altamente todo lo que Dios merece, y de qué modo quiere ser adorado por nosotros.

Unámonos a las adoraciones del Niño Dios en el seno de María; unámonos a su profundo abatimiento, y sea éste el primer efecto de nuestro sacrificio a Dios. Desaparezcamos a nuestros propios ojos, y que Dios sea todo para nosotros.







*Día quinto*

20 de Diciembre

*Día séptimo*

22 de Diciembre

### CONSIDERACIÓN

Ya hemos visto la vida que llevaba el Niño Jesús en el seno de su purísima Madre; veamos hoy la vida que lleva también María durante el mismo espacio de tiempo.

María no cesaba de aspirar el momento en que gozaría de esa visión beatífica terrestre, la faz de Dios encarnado. Estaba a punto de ver aquella faz humana que debía iluminar el cielo durante toda la eternidad. Iba a leer el amor filial en aquellos mismos ojos cuyos rayos debería esparcir para siempre la felicidad en millones de elegidos. Iba a verle en la ignorancia aparente de la infancia, en los encantos particulares de la juventud y en la serenidad reflexiva de la edad madura.

Tal era la vida de expectativa de María! Era inaudita en sí misma, mas no por eso dejaba de ser el tipo magnífico de toda vida cristiana. No nos contentemos con admirar a Jesús residiendo en María, sino pensamos que en nosotros también reside por esencia, potencia y presencia.



*Día sexto*

21 de Diciembre

### CONSIDERACIÓN

Jesús había sido concebido en Nazaret, domicilio de José y María, y allí era de creerse que había de nacer, según todas las probabilidades. Más Dios lo tenía dispuesto de otra manera, y los profetas habían anunciado que el Mesías nacería en Belén de Judá, ciudad de David.

Para que se cumpliese esta predicción, Dios se sirvió de un medio que no parecía tener ninguna relación con este objeto, a saber: la orden dada por el emperador Augusto de que todos los súbditos del imperio romano se empadronasen en el lugar de donde eran originarios. María y José como descendientes que eran de David, estaban obligados a ir a Belén. No ignoraba Jesús en qué lugar debía nacer y así inspira a sus padres que se entreguen a la Providencia, y que de esta manera concurran a la ejecución de sus designios. Almas interiores, observad este manejo del Divino Niño, porque es el más importante de la vida espiritual: aprended que el que se haya entregado a Dios ya no ha de pertenecer a sí mismo, ni ha de querer si no lo que Dios quiera para él.

### CONSIDERACIÓN

Representémonos el viaje de María y José hacia Belén, llevando consigo aún no nacido, al creador del universo, hecho hombre. Contemplemos la humildad y la obediencia de ese Divino Niño, que aunque de raza judía y habiendo amado durante siglos a su pueblo con una predilección inexplicable obedece así a un príncipe extranjero que forma el censo de población de su provincia, como si hubiese para él en esa circunstancia algo que le halagase, y quisiera apresurarse a aprovechar la ocasión de hacerse empadronar oficial y auténticamente como súbdito en el momento en que venía al mundo.

El anhelo de José, la expectativa de María son cosas que no puede expresar el lenguaje humano. El Padre Eterno se halla, si nos es lícito emplear esta expresión, adorablemente impaciente por dar a su hijo único al mundo y verle ocupar su puesto entre las criaturas visibles.

El Espíritu Santo arde en deseos de presentar a la luz del día esa santa humanidad, que El mismo ha formado con divino esmero.



*Día octavo*

23 de Diciembre

### CONSIDERACIÓN

Llegan a Belén José y María buscando hospedaje en los mesones, pero no encuentran, ya por hallarse todos ocupados, ya porque se les deshace a causa de su pobreza. Empero, nada puede turbar la paz interior de los que están fijos en Dios.

Si José experimentaba tristeza cuando era rechazado de casa en casa, porque pensaba en María y en el Niño, sonreíase también con santa tranquilidad cuando fijaba la mirada en su casta esposa. El ruido de cada puerta que se cerraba ante ellos era una dulce melodía para sus oídos.

Eso era lo que había venido a buscar. El deseo de esas humillaciones era lo que había contribuido a hacerle tomar la forma humana. Oh! Divino Niño de Belén! Estos días que tantos han pasado en fiestas y diversiones o descansando muellemente en cómodas y ricas mansiones, ha sido para vuestros padres un día de fatiga y vejaciones de toda clase. ¡Ay! el espíritu de Belén es el de un mundo que ha olvidado a Dios.

¡Cuántas veces no ha sido también el nuestro! Pónese el sol el 24 de diciembre detrás de los tejados de Belén y sus últimos rayos doran la cima de las rocas escarpadas que lo rodean. Hombres groseros, codean rudamente al Señor en las calles de aquella aldea oriental y cierran sus puertas al vera a su Madre.

La bóveda de los cielos aparece purpurina por encima de aquellas colinas frecuentadas por los pastores. Las estrellas van apareciendo unas tras otras. Algunas horas más y aparecerá el Verbo Eterno.







## CONSIDERACIÓN

La noche ha cerrado del todo en las campiñas de Belén. Desechados por los hombres y viéndose sin abrigo, María y José han salido de la inhospitalaria población, y se han refugiado en una gruta que se encontraba al pie de la colina. Seguía a la Reina de los Ángeles el jumento que le había servido de cabalgadura durante el viaje y en aquella cueva hallaron un manso buey, dejado ahí probablemente por alguno de los caminantes que había ido a buscar hospedaje en la ciudad.

El Divino Niño, desconocido por sus criaturas va a tener que acudir a los irracionales para que calienten con su tibio aliento la atmósfera helada de esa noche de invierno, y le manifiesten con esto su humilde actitud, el respeto y la adoración que le había negado Belén. La rojiza linterna que José tenía en la mano iluminaba tenuemente ese pobrísimo recinto, ese pesebre lleno de paja que es figura profética de las maravillas del altar y de la íntima y prodigiosa unión eucarística que Jesús ha de contraer con los hombres.. María está en adoración en medio de la gruta, y así van pasando silenciosamente las horas de esa noche llena de misterios. Pero ha llegado la media noche y de repente vemos dentro de ese pesebre antes vacío, al Divino Niño esperado, vaticinado, deseado durante cuatro mil años con tan inefables anhelos. A sus pies se postra su Santísima Madre en los transporte de una adoración de la cual nada puede dar idea. José también se le acerca y le rinde el

homenaje con que inaugura su misterioso e imperturbable oficio de padre putativo del redentor de los hombres.

La multitud de ángeles que descienden del cielo a contemplar esa maravilla sin par, deja estallar su alegría y hace vibrar en los aires las armonías de esa "Gloria in Excelsis", que es el eco de adoración que se produce en torno al trono del Altísimo hecha perceptible por un instante a los oídos de la pobre tierra. Convocados por ellos, vienen en tropel los pastores de la comarca a adorar al "recién nacido" y a prestarle sus humildes ofrendas.

Ya brilla en Oriente la misteriosa estrella de Jacob; y ya se pone en marcha hacia Belén la caravana espléndida de los Reyes Magos, que dentro de pocos días vendrán a depositar a los pies del Divino Niño el oro, el incienso y la mirra, que son símbolos de la caridad, de la oración y de la mortificación. Oh, adorable Niño! Nosotros también los que hemos hecho esta novena para prepararnos al día de vuestra Navidad, queremos ofreceros nuestra pobre adoración; no la rechacéis: venid a nuestras almas, venid a nuestros corazones llenos de amor. Encended en ellos la devoción a vuestra Santa Infancia, no intermitente y sólo circunscrita al tiempo de vuestra Navidad sino siempre y en todos los tiempos; devoción que fiel y celosamente propagada nos conduzca a la vida eterna, librándonos del pecado y sembrando en nosotros todas las virtudes cristianas.

## Lista de Villancicos



1. Antón tiruliruliru
2. Cascabel, cascabel
3. A belén pastores
4. A la nanita nana
5. Campana sobre campana
6. Pastores Venid
7. Natilla
8. Los peces en el río
9. El burrito sabanero
10. Tutaina
11. El tamborilero
12. Noche de paz





Anton tiruliruliru  
Anton tirulirurá  
anton tiruliruliru  
Anton tirulirurá  
Jesús al pesebre vamos a adorar (bis).

Duérmeme niño chiquito  
Que la noche viene ya  
Cierra pronto tus ojitos  
Que el viento te arrullará

Anton tiruliruliru  
Anton tirulirurá  
Anton tiruliruliru  
Anton tirulirulá  
Jesús al pesebre vamos a adorar (bis).

Duérmeme niño chiquito  
Que tu madre velará  
Cierra pronto tus ojitos  
Porque la entristecerás

Anton tiruliruliru  
Anton tirulirurá  
Anton tiruliruliru  
Anton tirulirulá  
Jesús al pesebre vamos a adorar (bis).



Ha llegado Navidad,  
la familia alegre está,  
celebrando nochebuena  
en la paz del santo hogar

Cascabel, cascabel,  
lindo cascabel  
con sus notas de alegría  
va anunciado él.

Cascabel, cascabel,  
lindo cascabel  
con sus notas de alegría  
va anunciado él.

Ha llegado Navidad,  
la familia alegre está,  
celebrando nochebuena  
en la paz del santo hogar  
Ha llegado Navidad,  
la familia alegre está,  
celebrando nochebuena  
en la paz del santo hogar

Cascabel, cascabel,  
lindo cascabel  
con sus notas de alegría  
va anunciado él. (Bis)

Cascabel, cascabel,  
lindo cascabel  
con sus notas de alegría  
va anunciado él. (Bis)-



A Belén pastores debemos marchar  
Que el rey de los reyes ha nacido ya (bis)

Vamos pastorcitos que el rey celestial  
Tiene por morada humilde portal.

A Belén pastores debemos marchar  
Que el rey de los reyes ha nacido ya (bis)

La Virgen bendita cuidándolo está  
De rodillas todos vamos le a adorar.

A Belén pastores debemos marchar  
Que el rey de los reyes ha nacido ya (bis)

Muy fría la nieve que cayendo está  
¡Ay, el pobrecito qué frío tendrá!

A Belén pastores debemos marchar  
Que el rey de los reyes ha nacido ya (bis)

Sobre unas pajitas tendidito está,  
¡Ay, el pobrecito cómo llorará!

A Belén pastores debemos marchar  
Que el rey de los reyes ha nacido ya (bis)



A la nanita, nana, nanita  
nana, nanita ea  
mi Jesús tiene sueño  
bendito sea, bendito sea (Bis)

Fuentecilla que corre  
Clara y sonora  
Ruisseñor que en la selva  
cantando llora

Calla mientras la cuna  
se balancea  
a la nanita, nana  
nanita ea (Bis)

A la nanita, nana, nanita  
nana, nanita ea  
mi Jesús tiene sueño  
bendito sea, bendito sea (Bis)

Pimpollo de canela  
lirio en capullo  
duérmeme sin reselo  
mientras te arruyo

Duérmeme que del alma  
mi canto brota  
y un delirio de amores  
en cada nota (bis)

A la nanita, nana, nanita  
nana, nanita ea  
mi Jesús tiene sueño  
bendito sea, bendito sea (Bis)







Fuentecilla que corre  
Clara y sonora  
Ruiseñor que en la selva  
cantando llora  
Calla mientras la cuna  
se balancea  
a la nanita, nana  
nanita ea (Bis)



Campana sobre campana,  
y sobre campana una,  
asómate a la ventana,  
verás al Niño en la cuna.

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?

Recogido tu rebaño  
¿a dónde vas pastorcito?  
Voy a llevar al portal  
requesón, manteca y vino.

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?

Campana sobre campana,  
y sobre campana dos,  
asómate a la ventana,  
porque está naciendo Dios.

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?

Caminando a media noche  
¿dónde caminas pastor?  
Le llevo al niño que nace  
Como a Dios mi Corazón

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?  
Campana sobre campana,  
y sobre campana una,  
asómate a la ventana,  
verás al Niño en la cuna.

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?

Recogido tu rebaño  
¿a dónde vas pastorcito?  
Voy a llevar al portal  
requesón, manteca y vino.

Belén, campanas de Belén,  
que los ángeles tocan  
¿qué nuevas nos traés?



En el portal de belén  
hay estrellas, sol y luna  
la Virgen y San José  
y el niño que está en la cuna

Pastores venid  
pastores llegad  
adorad al niño  
adorad al niño  
que ha nacido ya (bis)

Ábreme tu pecho niño  
ábreme tu corazón  
que hace mucho frío afuera  
y allí solo hallo calor

Pastores venid  
pastores llegad  
adorad al niño  
adorad al niño  
que ha nacido ya (bis)

Al niño miró la Virgen  
a la Virgen San José  
al niño miran los dos  
y se sonríen los tres

Pastores venid  
pastores llegad  
adorad al niño  
adorad al niño  
que ha nacido ya (bis)

No sé si será el amor  
No se si serán mis ojos  
más cada vez que te miro  
me pareces más hermoso

Pastores venid  
pastores llegad  
adorad al niño  
adorad al niño  
que ha nacido ya (bis)



Hay algo muy importante  
y es la natilla en la navidad  
se acompaña con buñuelos  
una delicia que hay que probar  
es bueno que tu lo aprendas  
y lo disfrutes al preparar  
anota los ingredientes  
que aquí cantando vamos a dar

dos litros de leche fresca  
dos tazas de harina de maíz  
una libra de panela  
cuatro astillas de canela  
cuchara de mantequilla  
un coco fresco y rayado  
canela y polvo de azúcar,  
en almíbar es mejor





revuelva, revuelva  
natilla, natilla

revuelva, revuelva  
natilla, natilla

revuélvalo lentamente  
y cocínelo a fuego lento  
y durante diez minutos  
hasta que quede contento  
viértalo en la bandeja  
añada canela y coco  
sírvalo con buñuelos  
probando poquito a poco

dos litros de leche fresca  
dos tazas de harina de maíz  
una libra de panela  
cuatro astillas de canela  
cuchara de mantequilla  
un coco fresco y rayado  
canela y polvo de azúcar,  
en almíbar es mejor

revuelva, revuelva  
natilla, natilla

revuelva, revuelva  
natilla, natilla



Pero mira cómo beben  
los peces en el río  
Pero mira cómo beben  
por ver al Dios nacido  
Beben y beben y vuelven a beber  
Los peces en el río por ver a Dios nacer.

La Virgen se está peinando  
entre cortina y cortina  
los cabellos son de oro  
los peines de plata fina.

Pero mira cómo beben  
los peces en el río  
Pero mira cómo beben  
por ver al Dios nacido  
Beben y beben y vuelven a beber  
Los peces en el río por ver a Dios Nacer.

La Virgen va caminando  
Va caminando solita,  
Y no lleva más compañía  
Que el niño de su manita

Pero mira cómo beben  
los peces en el río  
Pero mira cómo beben  
por ver al Dios nacido  
Beben y beben y vuelven a beber  
Los peces en el río por ver a Dios Nacer.  
(Bis)

La Virgen lava pañales  
y los tiende en el romero  
los pajaritos le cantan  
Y el agua se va riendo

Pero mira cómo beben  
los peces en el río  
Pero mira cómo beben  
por ver al Dios nacido  
Beben y Beben y vuelven a Beber  
Los peces en el río por ver a Dios nacer.

La Virgen se está peinando  
entre cortina y cortina  
los cabellos son de oro  
los peines de plata fina.

Pero mira cómo beben  
los peces en el río  
Pero mira cómo beben  
por ver al Dios nacido  
Beben y Beben y vuelven a Beber  
Los peces en el río por ver a Dios nacer.



Con mi burrito sabanero  
voy camino de Belén  
Con mi burrito sabanero  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén

El lucerito mañanero  
ilumina mi sendero  
El lucerito mañanero  
ilumina mi sendero  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén

Con mi cuatrico voy cantando  
mi burrito va trotando  
con mi cuatrico voy cantando  
mi burrito va trotando  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén

Tuqui Tuqui Tuquituqui  
Tuquituqui Tu qui Ta  
Apúrate mi burrito  
que ya vamos a llegar  
Tuqui Tuqui Tuquituqui  
Tuquituqui Tu qui Tu  
apúrate mi burrito  
vamos a ver a Jesús  
(repetir todo)

Con mi burrito sabanero  
voy camino de Belén  
Con mi burrito sabanero  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven







voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén  
si me ven si me ven  
voy camino de Belén



Los pastores de belén  
vienen a adorar al niño  
la virgen y san Jose  
los reciben con cariño

Tutaina tuturuma  
tutaina tuturumaina  
tutaina tuturuma turuma  
tutaina tuturumaina

Tres reyes vienen tambien  
con incienzo mirra y oro  
a ofrendar a dios su rey  
con el mas grande tesoro. (bis)

Tutaina tuturuma  
tutaina tuturumaina  
tutaina tuturuma turuma  
tutaina tuturumaina (bis)

Vamos todos a cantar  
con amor y alegría  
porque acaba de llegar  
de los cielos el mesias.

Tutaina tuturuma  
tutaina tuturumaina  
tutaina tuturuma turuma  
tutaina tuturumaina (bis)



El camino que lleva a Belén  
baja hasta el valle que la nieve cubrió.  
Los pastorcillos quieren ver a su Rey,  
le traen regalos en su humilde zurrón  
rom pom pom pom, rom pom pom pom

A nacido en un portal de belén  
el niño Dios.

Yo quisiera poner a tu pies  
algún presente que te agrade Señor,  
mas tú ya sabes que soy pobre también,  
y no poseo más que un viejo tambor.  
rom pom pom pom, rom pom pom pom

¡En tu honor frente al portal tocaré  
con mi tambor!

El camino que lleva a Belén  
yo voy marcando con mi viejo tambor,  
nada mejor hay que te pueda ofrecer,  
su ronco acento es un canto de amor  
rom pom pom pom, rom pom pom pom

Cuando Dios me vió tocando ante él,  
me sonrió



Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor.  
Entre sus astros que esparcen su luz  
Bella anunciando al niño Jesús  
Brilla la estrella de paz  
Brilla la estrella de paz.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor  
Sólo velan en la oscuridad  
Los pastores que en el campo están;  
Y la estrella de Belén  
Y la estrella de Belén.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor;  
sobre el santo niño Jesús  
Una estrella esparce su luz,  
Brilla sobre el Rey  
Brilla sobre el Rey.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor  
Fieles velando allí en Belén  
Los pastores, la madre también.  
Y la estrella de paz  
Y la estrella de paz.

Noche de paz, noche de amor,  
Todo duerme en derredor.  
Entre sus astros que esparcen su luz  
Bella anunciando al niño Jesús  
Brilla la estrella de paz  
Brilla la estrella de paz.





# Recetas Navideñas

Dra. María Mercedes Zarama  
Nutricionista



## INGREDIENTES

2 huevos  
leche al gusto  
1 cucharadita de polvo de hornear  
¼ libra de harina  
¼ libra de queso campesino  
aceite abundante para freír  
**para la miel**  
2 tazas de panela  
canela  
1 taza de agua

## PREPARACION

1. Se baten los huevos con la leche, agregar la harina cernida con el polvo de hornear, y agregar el queso rallado. Mezclar bien
2. Calentar el aceite en un recipiente hondo, agregar por cucharadas, freír hasta que doren
3. Preparar la miel para acompañar.



## INGREDIENTES

1 libra de Harina de trigo  
¼ libra de margarina  
leche o agua  
polvo de hornear  
azúcar al gusto  
aceite para freír

## PREPARACION

Revolver la harina con la leche, la mantequilla derretida y el polvo de hornear, hasta lograr una masa suave. Extender sobre una superficie plana enharinada con un rodillo, dejando una masa delgada, cortar las hojaldras haciendo pequeños cortes en la masa. freír y al retirar espolvorear el azúcar.



## INGREDIENTES

Piña calada  
mote  
Miel de canela  
Concentrado de lulo  
Canela y clavos  
1 kilo de maíz pilado amarillo  
hojas de congona, arrayán y naranja

## PREPARACION

1. Quebrar el maíz en el molino y poner en una olla con agua caliente por 4 días. Escurrir, lavar y moler muy bien y luego cernir.
2. En un recipiente se coloca agua con la canela, cuando hierve se agregan las hojas y se deja por un momento, se cierne y se agrega la harina espesa poniendo a cocinar nuevamente revolviendo constantemente hasta que de punto. (en agua fría poner un chorrito de la cocción, si no se diluye ya está)
3. Una vez frío agregar la miel de panela, la piña calada, el mote cocinado y el jugo de lulo espeso.

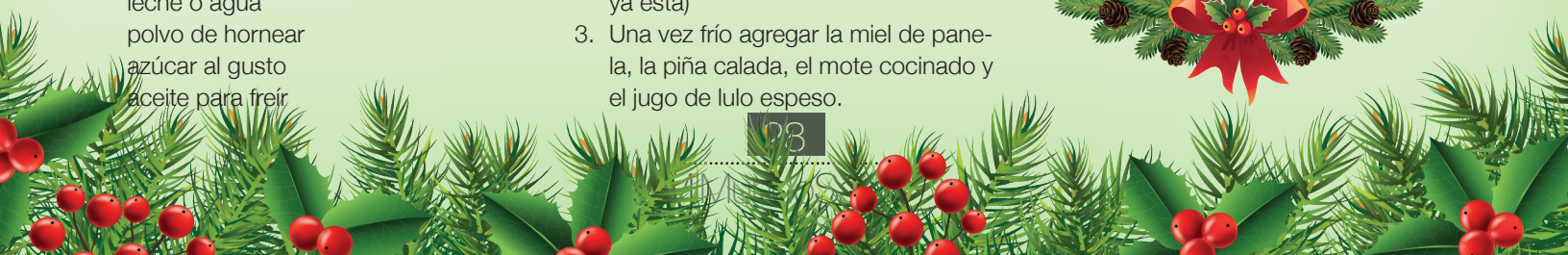


## INGREDIENTES

Agua  
Lulos  
1 libra de añejo  
1 libra de mote  
hojas de arrayán al gusto  
hojas de naranja al gusto  
piña calada  
**Para la miel**  
Panela  
Canela  
Clavos de olor  
Hojas de congona

## PREPARACION

1. Se licua el añejo con agua suficiente para ponerlo a cocinar, preferiblemente en olla esmaltada, junto con las hojas de naranja y arrayán. Se cocina hasta que al poner un chorrito en agua, este no se disuelva. Al final agregar el mote, revolviendo constantemente con cuchara de palo para que no se pegue.
2. Preparar la miel con los clavos, hojas de congona y canela.
3. Dejar enfriar el champús y agregar los demás ingredientes y mantener refrigerado.







### INGREDIENTES

Ajo  
Sal  
Añejo  
Aceite suficiente para freír  
Pimienta  
Cominos  
Carne molida  
Arveja seca cocinada  
Cebolla larga  
Papas cocinadas  
Huevos duros  
Arroz cocinado (opcional)  
1 cucharadita de maicena y de almidón

### PREPARACION

1. En una paila poner al fuego un poco de agua, con unas gotas de limón. Cuando hierva agregar bastante cebolla picada, dejar hervir, escurrir.
2. Poner la cebolla y el ajo picado finamente en un sartén al fuego con aceite caliente, agregar la arveja cocinada y la carne cocinada y molida o picada pequeñita, sal, arroz (opcional) el caldo en que se cocinó la carne, sal, comino, color, dejar hervir y secar. Agregar la papa majada y la pimienta y por último el huevo duro picado. Revolver muy bien que se integren todos los ingredientes. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Amasar muy bien el añejo con la maicena, ½ cucharadita de aceite, el almidón y una pizca de sal, formar las bolitas, extenderlas con la ayuda de un rodillo, rellenar y armar las empanadas cerrando firmemente.
4. Freír en abundante aceite bien caliente.



### INGREDIENTES

1 libra de harina  
4 onzas de mantequilla  
1 taza de agua tibia  
sal al gusto  
1 cucharada de azúcar  
6 gotas de naranja

### GUISO

Carne sazonada, cocinada y picada bien pequeña  
Hogado con cebolla larga picada, cominos y pimienta  
Pimentón  
Arroz cocinado  
Arveja verde cocinada  
Sal  
Huevos duros

### PREPARACION

1. Mezclar todos los ingredientes agregando el agua lentamente hasta lograr una masa blanda que no se pegue en las manos.
2. Dejar reposar un rato, se puede meter a la nevera en una bolsa plástica.
3. Mezclar la carne con el hogado y el pimentón y los huevos, cocinar unos minutos. Dejar enfriar.
4. Hacer las bolitas y aplanarlas con ayuda de un rodillo, dejando la masa bien delgada. Armar las empanadas con el guiso y cerrar haciendo el repulgado.
5. Freír en aceite caliente hasta que doren. Sacar y espolvorear inmediatamente con azúcar.



### INGREDIENTES

3 – 4 ajíes rojos  
¼ libra de maní tostado  
1 rama de cebolla larga picada  
1 huevo duro picado en cuadritos  
Cilantro  
Sal

### PREPARACION

Poner a cocinar unos minutos agua con el cilantro y la sal, llevar a la licuadora y agregar el maní y el ají, licuar hasta lograr una consistencia cremosa. Agregar la cebolla finamente picada y el huevo cortado en cuadritos pequeños y mezclar bien.



### INGREDIENTES

Sal  
Perejil  
Cilantro  
Comino (opcional)  
3 ajíes rojos  
1 rama de cebolla larga

### PREPARACIÓN

Abrir el ají y retirarle las pepas, molerlo o licuarlo con la sal y un poquito de agua hasta lograr una salsa espesa, agregar la cebolla, el cilantro y el perejil al gusto finamente picados, sal y comino al gusto.





### INGREDIENTES

8 tazas de arroz blanco cocido y molido  
2 tazas de queso blanco rallado  
4 tazas de caldo  
6 tazas de agua  
1 libra de carne de cerdo pulpa o de pollo  
4 cucharadas de mantequilla derretida  
2 cucharadas de polvo de hornear  
4 cucharadas de aceite  
10 huevos (6 crudos y 4 cocidos)  
4 cebollas cabezonas picadas  
4 tomates maduros picados  
4 ajíes dulces picados  
aceite  
sal, comino, pimienta al gusto  
hojas de achira soasadas

### PREPARACIÓN

1. bata las claras de los huevos a punto de nieve e incorpore poco a poco las yemas, el polvo de hornear, la mantequilla, el queso, sal y pimienta. Agregar a la masa de arroz y continuar batiendo. Amasar muy bien y deje reposar.
2. Para el relleno cocine la carne en agua hasta que esté blanda con el sazón al gusto. Corte la carne en trocitos. Aparte sofreír la cebolla, el tomate y el ají con el comino y la pimienta en aceite bien caliente. Añadir la carne, los huevos cocinados y el caldo. Cocinar a fuego medio hasta lograr un guiso suave.
3. Sobre las hojas previamente engrasadas con aceite, poner una cama de masa de forma uniforme no muy gruesa. Agregar una capa de relleno y recubra con la masa.
4. Cerrar y amarrar los tamales no muy apretados.
5. Cocinarlos durante 1 hora con poco agua en una olla bien tapada o tamalera poniendo una caja de hojas en la base para que no se peguen.



### INGREDIENTES

Ajo  
Sal  
Cominos  
½ cucharada de nuez moscada  
½ cucharada de pimienta  
½ cucharadita de sazón completo  
2 cubos knor  
5 libras de costilla de cerdo  
1 taza de maní tostado  
10 papas cocinadas  
1 taza de aceite  
arvejas cocinadas  
1 libra de añejo  
3 tazas de cebolla larga picada  
4 zanahorias  
20 huevos duros  
4 libras de carne de cerdo  
4 pechugas de pollo grande  
Hojas de achira

### PREPARACIÓN

1. Cortar la carne de cerdo y las pechugas en trozos de 2 por 3 centímetros. Cocinar las pechugas y la carne de cerdo y las costillas juntas dejando cocinar la carne por más tiempo. Aparte cocinar la papa en cuadros con sal, poner al fuego una paila con agua y unas gotas de limón, cuando hierva, agregar la cebolla picada finamente. Dejar un minuto y escurrir. En el caldo en que se cocinó las carnes preparar el guiso agregando la cebolla y los condimentos, luego agregar los demás ingredientes menos los huevos, dejando por último el maní que agregará licuado en media taza de leche o en el caldo que se cocinó las carnes, dejar cocinar un rato hasta que seque el guiso, dejar enfriar el guiso.
2. Pasar las hojas de achira por agua caliente, Amasar el añejo con sal y aceite y poner bolas medianas que

se aplanan con la mano y con ayuda de un rodillo hasta lograr una tela delgada. Poner el guiso sobre la masa con la cuarta parte del huevo duro cortado verticalmente.

3. Envolver los tamales y amarrar con látigo y cocinar al vapor con una papa. El tamal está listo cuando la papa ya está cocinada.



### INGREDIENTES

Pernil de cerdo  
Cebolla  
Ajo  
Comino  
Sal  
Laurel  
Tomillo  
Cerveza

### PREPARACION

1. licuar los ingredientes mencionados para sazonar la carne, poner a mace-rar la carne con el licuado pinchando el pernil con un tenedor durante 24 horas volteándolo constantemente.
2. Hornear a 350 grados bañándolo con el jugo que va soltando ( no dejar que se seque)
3. Introducir el cuchillo por el centro, cuando no salga agua-sangre es que ya está listo. Si le falta continúe la cocción hasta que esté bien asado. Para evitar que se queme puede cubrirlo con papel aluminio.





# Directorio Especialidades



## ABOGADOS

**Andrea Marcela Charfuehan Tobar**  
Abogado / Derecho Médico y Psicología jurídica y forense  
Crr 33 n 2 48 ..... 3186295869

**SG ABOGADOS "Soluciones Jurídicas"**  
Derecho Laboral y Seguridad Social.  
Derecho Corporativo y Empresarial.  
Derecho Penal y Disciplinario.  
Violencia Basada en Género - VBG.  
Derecho Médico.Derecho Administrativo.  
Derecho Civil.  
Mecanismos Alternativos de Resolución de Conflictos.  
Derecho de Familia.  
Negociación de deudas- Recuperación de Cartera.  
Cra. 24 # 19 - 33 Edificio Pasto Plaza oficina 305 .... 3108975251

**CM Sociedad Jurídica**  
Derecho Privado, Derecho Familia, Derecho Civil, representación de víctimas, Contratación Estatal, Derecho Laboral  
Calle 20#23-19 oficina 203A ..... 3003989861

**PEÑARANDA MENDEZ ABOGADOS**  
Derecho administrativo  
Carrera 25 # 15-62 oficina 216..... 602 733 7852

**Actio Legis**  
Edificio Pasaje Liceo oficina 424 ..... 3024651211

**Grupo Empresarial Malaius S.A.S.**  
Derecho civil y comercial  
Carrera 24 No 17 - 75 oficina 603 ..... 3136893631

**Juan Carlos Pazmiño Acosta**  
Penal.Laboral.Administrativo.Civil.  
Calle 19 No 23-69 Edificio San Francisco.Of.303 ..... 3216365306

## ANESTESIOLOGÍA

**Hoober Andrés Narvaez Bacca**  
Anestesiología Cardiovascular  
Clínica Pabón consultorio..... 3162216646

## CIRUJANOS

**Carlos Basuri**  
Clínica Pabón consultorio..... 315 4867766

## COMUNICADOR SOCIAL

**Alina Constanza Silva R.**  
Comunicador social -Periodista - Marketing Digital  
Calle 19 No 29 11 ..... 318 2502466

## DERMATOLOGÍA

**María Carol Chamorro Chamorro**  
Dermatología y Tricología  
Cra 25 # 16-37 Centro Médico la Casona  
Consultorios 103 y 104..... 3117046971

## ECOGRAFIA OBSTÉTRICA Y GINECOLÓGICA

**Filipo Morán**  
Ecografía ginecológica, ginecología, enfermería  
Calle 20A#43b -46 ..... 3224963943

**María Alexandra SantaCruz Torres**  
Enfermera, urgencias, cuidado intensivo, sueroterapia  
Cra. 42a # 16b - 106 La Colina ..... 3146688650

## GINECOLOGÍA

**Ana Lucia Guevara Martinez**  
Valle de atriz piso 5 consultorio 1 ..... 3162972278

**Tania Melissa Chapal Narvaez**  
Clínica proinsalud - servicio ginecología ..... 3215704551

**Filipo Vladimir Morán Montenegro**  
Calle23 ..... 3224963943

**Claudia Lorena Solis Garcia**  
Condominio Aquine II Casa 18 ..... 3026952723

**Diana Milena Moncayo**  
Ginecología y Obstetricia Especialista en Fertilidad  
Pasto ..... 3204332146

**Jaime Vallejo Cruz**  
Cra 35 A No 20 10 Pasto, Nariño ..... 3183977154

**Buen Vivir Team**  
Ingeniera de sistemas - Sistemas  
Calle 20A#43b -46 ..... 3013818122

## MASTOLOGIA Y TEJIDOS BLANDOS

**Faustino Bastidas**  
Mastólogo, Cirujano Oncólogo, Cirujano Oncoplástico y Recon-  
structivo de Mama, Medicina Critica  
Clínica Bellatrix Consultorio 201 ..... 3167805950

## MEDICINA CRÍTICA

**Dario Ricardo Mármol Escobar**  
Medicina crítica y cuidado intensivo  
Intensivo SAS..... 3165274488

**José Miguel Guerrero Carrion**  
Medicina Crítica y Terapia intensiva  
Carrera 34 8-24 ..... 3122986988

## MEDICOS DOMICILIARIOS

**Ana Camila Benavides Diaz**  
Carrera 18A N° 19A-58 ..... 3107320891

## MEDICINA INTERNA

**Jose Leonel Zambrano Urbano**  
Cra 32 A # 13-36 Centro Médico Terra, cons. 506 ..... 3001125785

## MEDICINA LABORAL

**Flor Catherine Diaz Córdoba**  
Calle 21 # 30-23 Las Cuadras ..... 3154965045

## MÉDICO GENERAL

**Adriana Cristina Ruiz Madroñero**  
Médico, Master VIH - Auditoria en Salud  
Siessalud Pasto..... 3113329378

**Manuel Sebastián Araujo Salgar**  
Calle 32 # 16-41 Maridiaz ..... 3224406090

**Javier Orlando Bravo Guerrero**  
Manzana 15 casa 8 villa Docente ..... 3168253899

**Evelyn Damaris Muñoz Jiménez**  
Especialista en gerencia de la calidad y auditoria en salud  
Calle 2 numero 7-27 ..... 3163465833

**Vitalmedical Droguerías**  
Medicina General y Alternativa  
Cumbal ..... 3145907026

**Camila Moran Arciniegas**  
Calle 20A#43B-46 ..... 3186195295

**Camilo Villota**  
Medicina Funcional y Estética  
CC Valle de Atriz Consultorio 246 ..... 3016049121

**Ximena Realpe Arcos**  
Carrera 5 e 16/ 117 ..... 3116246197

**Liliana Taimal**  
Fátima ..... 3107437456

**Liliana Isabel Ramirez Guerrero**  
Consulta externa maternoperinatal  
Pasto salud ESE..... 3014260556

**Juliana Santacruz**  
Centro médico valle de atriz ..... 3197805328

**Clínica Virtuosa Pasto**  
Estética  
Calle 20#42-36. Barrio Morasurco ..... 3027213333

**Alvaro Bravo Gonzalez**  
Cra 25 #5-36 barrio Obrero. .... 3012161651

**Gerson Rico Martínez**  
Medicina tradicional china y medicina canabica  
Condominio los Andes manzana C casa 5 ..... 3167527645

**Paola Andrea Sierra Romero**  
Medicina general terapia alternativas suero terapia.  
Cra 5n.7-37 Municipio de Gualmatan ..... 3188397268

**Lina Unigarro Benavides**  
Medicina del dolor y cuidados paliativos  
Centro comercial Valle de Atriz, oficina 261 ..... 3154497006

## NEUMOLOGÍA

**Claudia Lúcia Mier Iñiguez**  
Cra 33#19-46..... 3104203023

## NUTRICIÓN

**Maria Mercedes Zarama Medina**  
Carrera 26#18-28 ..... 6027235614

## ODONTOLOGÍA

**Liliana Arciniegas Lopez**  
Calle 20A#43B-46 ..... 3004235882

**Alvaro Delgado Ruiz**  
Implantología Oral  
Carrera 37 # 19B-35) consultorio 601 ..... 3162812683

**Juan Guillermo Martinez**  
Rehabilitación Oral - Odontología estética - implantología  
Kra 33 # 20-27 Ed. V1501 Piso 1102 ..... 3147779452

## ORTOPEDIA

**Maria Elisa Novillo Betancourt**  
Cirugía de Mano y Miembro Superior, Ortopedia y Traumatología  
Carrera 34 8-24 ..... 3122986988

## PEDIATRÍA

**Maria Mercedes Dominguez Palacios**  
Carrera 35 A numero 20-10 La Riviera Cons. 204 ..... 3162921873

**Andres Felipe Torres Fajardo**  
Calle 18, N 36-24 Edificio Asturias, consultorio 205... 3052206353

**Dra Zuleima España Coral**  
Calle 18, N 36-24 Edificio Asturias, consultorio 205... 3052206353

**Luis Fernando Bolaños Aparicio**  
Pediatra Neonatólogo  
Centro de Cuidados Cardioneurovasculares Pabón .. 3196423790

**Nydiacamila Suárez A.**  
Cra 32 A # 13-36 Edificio Terra consultorio 506 ..... 3001125785

## PSICOLOGÍA

**NEUROPSICOLÓGICA INFANTIL**  
Psicólogo - Neuropsicología Infantil  
Calle 8 #6-12 CAE Barrio Unión Pupiales ..... 3226530029

## REHABILITACIÓN

**SOMA Ortopedia y Rehabilitación**  
Terapia, Rehabilitación de mano y miembro superior, ortopedia, traumatología, cirugía de mano, fisioterapia, rehabilitación oncológica  
Centro empresarial valle de Atriz consultorio 225 ..... 3105175704

## UROLOGÍA

**Luis Gabriel Portilla Burbano**  
Carrera 33A # 20-91. Urolan ..... 7310888



Excelencia  
en la prestación  
de servicios  
de **Salud**



 Pediatría

 Cirugía **cardiovascular**

 Tomografía

 Cuidado intensivo **adulto  
pediátrico y neonatal**

 Oncología

 Alta dependencia  
**obstétrica**

 Resonancia **magnética**

 Consulta **externa  
especializada**



3187634701

3137248977

Sede Clínica Pabón: Cra 33 No. 12a-44  
Sede Especialidades: Cra 36 No. 13-26  
Av. Panamericana

