

MiMundoSalud

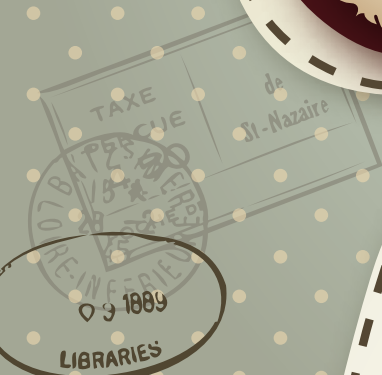
edición 02
Diciembre 2012
Valor \$ 15,000

Especial de Navidad

Vintage Christmas card



Open on Christmas





urcunina salud
Unidad de Cuidados Intensivos neonatales

***La más alta tecnología
con el mejor talento humano,
para la atención de sus recién nacidos.***

Somos una unidad abierta a toda la comunidad.
Nuestros servicios son para todos los Nariñenses y del sur de Colombia

Calle 16 con Carrera 43 Esquina ◀
Tercer Piso
Teléfono: **7297096**
San Juan de Pasto - Nariño - Colombia



Editorial

Para la agencia BUENVIVIR TEAM, es un honor presentar a la comunidad el especial de salud y fin de año, recordando que la salud no solo involucra a lo relacionado con el bienestar físico u orgánico, la salud tiene que ver mucho con la mente, con el bienestar del espíritu, con el bienestar del alma.

Haremos un recorrido por consejos de salud, dieta y las infaltables opiniones de nuestros invitados.

Como estamos próximos a las actividades de fin de año, recordaremos en el especial de fin de año, las tradiciones de nuestra región como el día de las velitas, la novena y la despedida del año.

Todas estas actividades son un momento propicio para reunirnos en familia, o con nuestros amigos, limar todas las diferencias y abrir nuestras almas para compartir y solo pensar en recibir y dar amor.

Es cierto que todos tenemos un interminable recorrido por tormentas, problemas, dificultades, que cada día nos afectan más, pero renovemos nuestra mente, aprovechemos estos días y junto a las actividades de fin de año, volvamos a nacer espiritual o mentalmente. Aprovechar esta época para que nuestros hijos y los niños que nos rodean aprendan que hay mucha bondad en las personas, que todos podemos expresar amor y que no todo es malo, enseñémosles que frente a las adversidades el espíritu es más fuerte y que lo bueno siempre ganara, enseñémosles que para este fin de año ,no solo debemos pensar en las cosas materiales, es más importante reunirnos con nuestros seres queridos que un regalo, y si podemos dar un regalo no debe interesarnos el valor económico, enseñémosles que lo que más importa es el detalle .

Como nuestra publicación es un reconocimiento a nuestras raíces y nuestra región, para la próxima edición presentaremos un especial de las actividades ocurridas en fin de año, y nuestros hermosos carnavales.

Finalmente nuestro equipo de trabajo les desea a todos nuestros lectores unas felices navidades y que el año nuevo los colme de felicidades.

El editor.



Revista MiMundoSalud

DE BUEN VIVIR TEAM S.A.S
AGENCIA DE PUBLICIDAD

EDITOR
VLADIMIR MORAN

COMITÉ EDITORIAL

DISEÑO
RICARDO HUERTAS AUX

COLABORADORES
ODONTOLOGIA
LILIANA ARCINIEGAS

Edición N° 2
Diciembre de 2012
mimundosalud@gmail.com
Centro Comercial Valle de Atriz Local 12
Telefono 72069 59
San Juan de Pasto - Nariño - Colombia

CONTENIDO

5

MINUTO SALUDABLE
Cuidar la dieta ayuda
a prevenir accidentes
cerebrovasculares 5

7

CUIDA TU SALUD
Claves para mejorar la
salud de tu corazón. 7

9

CUIDA TU DIETA
Los alimentos integralesCómo equilibrar la inges-
ta de alimentos.

13

Nutrición Biológica la
mejor alternativa para tu
salud.

16

Embarazo
Tu embarazo, preguntas
frecuentes

18

ESTAR EN FORMA
Actividades cotidianas
para quemar calorías

21

ESPECIAL DE FIN DE AÑO,
Navidad y año nuevo 2013

26

Novena de Navidad

30

Villancicos

35

Recetas navideñas 35

40

El laboratorio clínico, y su
papel en la prevención
de la enfermedad.

42

Directorio saludable 42

LA POBLACIÓN ACTUAL GASTA
500 CALORÍAS MENOS
CADA DÍA QUE
HACE 50 AÑOS

En los últimos veinte años la práctica del ejercicio físico ha ido disminuyendo en la población de una forma, “ya no llamativa, sino alarmante”. De este modo, “el gasto energético ha bajado de forma notable, de tal manera que una persona gasta hoy 500 ó 600 calorías menos que hace 50 ó 60 años, llevando el mismo tipo de vida que se puede desarrollar hoy”. La epidemia de obesidad que sufren los países más desarrollados; se asienta en dos factores fundamentales, como son la modificación de los hábitos de vida “hacia un mayor sedentarismo” y el mayor aporte calórico en la dieta “propiciado en gran medida por el aumento de los azúcares simples y de las grasas en la dieta”. Por ello, la doctora Susana Monereo, miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), ha abogado por hacer un mayor hincapié en las campañas de prevención de la obesidad “desde las primeras etapas de la educación infantil” y por la necesidad de afrontar la obesidad individualmente, “desde el replanteamiento de los hábitos de vida del paciente”. Hoy sabemos que lo que adelgaza realmente es cambiar los hábitos de vida. “Uno solamente adelgazará en función de lo que sea capaz de cambiar sus hábitos”. Los fármacos son una ayuda para realizar ese cambio de costumbres o para hacer una dieta “pero están muy lejos de llegar a ser, alguna vez, el primer escalón en el tratamiento de la obesidad. Por el momento, a la hora de prescribir un fármaco, aparte de que tenga una clara indicación, debe demostrar que es eficaz y seguro”.

Cuidar la dieta ayuda a prevenir los accidentes cerebrovasculares

“Consumir vitamina C diariamente ayuda a prevenir los accidentes cerebrovasculares”. Esta afirmación forma parte de las conclusiones finales de un estudio realizado en más de 20 mil personas por un equipo de profesionales estadounidenses. Sin embargo, de acuerdo con lo expresado por los investigadores en la última edición de la publicación especializada *American Journal of Clinical Nutrition* (Am J Clin Nutr 2008 87: 64-69), el beneficio no está directa ni exclusivamente relacionado con la ingesta de vitamina C, sino que la elección de alimentos que contengan este nutriente es un indicador de una opción por una vida más sana en la cual la alimentación sea más armoniosa, correcta y equilibrada. De la necesidad de esquematizar estos alimentos y su proporción dentro de una dieta equilibrada surgió la pirámide alimentaria. Ésta se basa en las proporciones de nutrientes que clásicamente la dieta mediterránea y

consiste en un gráfico que muestra el tipo y cantidad de alimentos que deben tomarse. Cada región tiene un clima, cultivos y usos diferentes de forma también disponen de alimentos diferentes.

Así, puede realizarse una pirámide adaptada a cada uno de ellos, pero en todos los casos se mantiene un esquema general con la proporción de los nutrientes que deben consumirse. Las conclusiones que se extraen de ella y de los estudios para una nutrición equilibrada y un estilo de vida sano son:

1. Comer diariamente abundancia de verduras y cereales, pan y patatas.
2. Preferir la fruta fresca como postre todos los días.
3. Comer legumbres al menos dos veces a la semana.
4. Preferir alimentos frescos de temporada.
5. Tomar aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.
6. Tomar diariamente leche, yogures y quesos bajos en grasa para asegurar el aporte necesario de calcio.
7. Comer pescado 3 ó 4 veces a la semana.
8. Preferir la carne magra y comerla 2 ó 3 veces en semana. comer carnes rojas sin abusar.
9. Usar el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.
10. Beber al día unos dos litros de agua.
11. Moderar el consumo de dulces, pastelería.
12. Evitar las bebidas alcohólicas, haciendo una concesión al vino durante las comidas de un vasito (nunca deben tomarlo los niños ni las embarazadas).
13. Evitar el tabaco.
14. Pasear y hacer ejercicio al aire libre.
15. Dormir diariamente unas 7-8 horas.

Un nuevo estudio confirma la utilidad de las grasas Omega 3 frente al Alzheimer

Son ya varios los estudios que ensalzan las virtudes de los ácidos grasos Omega 3 frente a la enfermedad de Alzheimer (EA). Bien por la dieta o a través de suplementos, las grasas Omega 3 son, según sus defensores, un arma barata y accesible que puede retrasar el curso de la enfermedad o prevenir su aparición. Ahora, investigadores de la Universidad de California, en San Diego (Estados Unidos), han confirmado el efecto protector del pescado frente al Alzheimer y han identificado su mecanismo de acción en un trabajo que recoge el último número de *Journal of Neuroscience* (J. Neurosci., Dec 2007; 27: 14299 – 14307). Según uno de los autores, el ácido docosahexaenoico (DHA), ácido Omega 3 presente en la grasa de pescado, aumenta la producción de la proteína LR11. El investigador defiende que niveles elevados de LR11 previenen la formación de las placas cerebrales tóxicas de betaamiloide, características de la Enfermedad de Alzheimer, y asegura que un nivel bajo de esta proteína aumentaría la probabilidad de sufrir la enfermedad.



Los niños de madres estresadas tienen mayor riesgo de Asma

Los niños cuyas madres están estresadas continuamente durante sus primeros años de vida, tienen una tasa mayor de asma, independientemente de los ingresos económicos, del género o de otros factores de riesgo, según un estudio de la Universidad de Manitoba (Canadá) que se publica en la revista *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* (Am. J. Respir. Crit. Care Med. 2008; 177: 142-147). Según explica Anita Kozyrskyj, autora principal del estudio, cada vez está más claro que los factores de riesgo ambientales tradicionales no explican por completo el origen del asma.



El estrés y la avanzada edad de la madre Principales causas de los bebés prematuros

Uno de cada 10 nacimientos en España es prematuro, una complicación en el parto que hace 40 años sólo afectaba al 5 por ciento de las mujeres y que en las últimas décadas está aumentando a causa del estrés y de la avanzada edad de las parturientas, según destaca el libro titulado "Gestación, Parto y Lactancia", del profesor Pedro de la Fuente, catedrático de Obstetricia y Ginecología, de la Universidad Complutense de Madrid. Según explica el autor, el estrés "multiplica por dos" el riesgo de parto prematuro y "cada vez son más" las mujeres a partir de los 30-35 años que se someten a procesos de reproducción asistida y que tienen partos prematuros. "Uno de cada cuatro nacimientos que se produce por reproducción asistida es prematuro", especificó. El experto asegura que el parto pretérmino se ha convertido "en una de las principales causas de mortalidad en el niño, siendo 30 veces mayor que en los nacidos a término".

Claves para mejorar la salud de tu Corazón

El estilo de vida sedentario y el desequilibrio en la dieta son dos de las causas que contribuyen a un aumento del riesgo cardiovascular. La enfermedad coronaria sigue siendo la primera causa de muerte. En nuestra mano está prevenir y combatir su aparición.

Alcanzar y mantener un óptimo estado de salud a nivel individual y colectivo es el primer objetivo de cualquier iniciativa sociosanitaria. El nivel de salud está condicionado fundamentalmente por factores genéticos y ambientales, en donde la variable externa más importante es la alimentación. Una alimentación adecuada debe satisfacer diariamente todas las necesidades nutricionales e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal. En nuestra sociedad los desequilibrios alimentarios y el estilo de vida sedentario son las principales causas del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, dislipidemias, anemias, cáncer, etc). De todas ellas, la enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. Modificar esa tendencia está en nuestra mano. Todo depende de llevar una dieta más saludable, hacer ejercicio físico, abandonar malos hábitos como el tabaco o el alcohol, y mirar la vida con otra cara para evitar episodios de estrés. Si somos capaces de adoptar este estilo de vida, conseguiremos una disminución global de los factores de riesgo cardiovascular.

Principales factores de riesgo cardiovascular

Los factores de riesgo cardiovascular pueden dividirse en:

- No modificables: edad, sexo, raza y herencia genética.
- Modificables: colesterol (dieta), tabaco, hipertensión arterial y diabetes.
- Predisponentes o desencadenantes: estrés, obesidad abdominal, vida sedentaria, personalidad, triglicéridos, PCR (proteína C reactiva), LpA, fibrinógeno, marcadores de coagulación, homocisteína...

Tanto los no modificables (aquellos cuya aparición no depende del individuo) como los modificables (cuya aparición sí está estrechamente ligada a hábitos del individuo), se deben tener controlados si se quieren evitar sus efectos perjudiciales. Los predisponentes, también conocidos como factores ocultos de riesgo coronario, pueden no detectarse en revisiones ordinarias y, sin embargo, indican el riesgo latente de sufrir la enfermedad cardiovascular. De ahí que sea recomendable acudir a programas de prevención de cardiología preventiva con el fin de conocer si se está o no dentro del grupo de riesgo.

La importancia de seguir una dieta equilibrada.

El seguimiento de una dieta equilibrada, que incluya todos los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas, será determinante para proteger al individuo de la aparición de numerosas enfermedades. ►



La doble cara del colesterol: HDL y LDL

El colesterol es una sustancia que se encuentra en el hombre y en los animales y que tiene funciones esenciales para la vida. Está presente en el organismo de varias formas. Las más conocidas son el HDL (High Density Lipoprotein) y el LDL (Low Density Lipoprotein). El HDL o “colesterol bueno” protege de las enfermedades cardiovasculares, mientras que el LDL o “colesterol malo” favorece las enfermedades vasculares y cardíacas. La elevación en la sangre del colesterol por encima de los niveles normales recibe el nombre de hipercolesterolemia y está asociada a problemas cardiovasculares. La elevación de colesterol está determinada en algunos casos por la herencia. En estos casos se habla de “hipercolesterolemia familiar”. Sin embargo, la inmensa mayoría de los casos de elevación del colesterol en sangre se debe a la ingesta excesiva de grasas de origen animal, al sedentarismo y al estrés.



Cada persona tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad, sexo, talla, actividad física que realiza y también según su estado de salud. El mayor consumo de grasas, en su mayoría saturadas en lugar de las insaturadas, está contribuyendo a que en nuestro organismo exista un desequilibrio alimenticio.

Un consumo elevado de grasas saturadas supone dar vía libre a los enemigos de nuestra salud (responsables en parte del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares).

Por el contrario, el consumo en la cantidad suficiente de grasas insaturadas constituye un aliado en la prevención de éstas y de otras enfermedades.

Desajustes en el consumo de grasas

La mayoría de las personas consume más grasas de las recomendadas. Para controlar el consumo de este nutriente, debemos conocer los distintos tipos de grasas y dónde se encuentran. De este modo podremos disfrutar de los alimentos y, al mismo tiempo, llevar una dieta equilibrada.

Los médicos creen que adoptando hábitos saludables, el riesgo de padecer enfermedades crónicas se podría reducir casi en un 60%

La actividad física, clave para la salud de tu corazón

El ejercicio físico es un pilar fundamental para mantener el corazón sano y prevenir la enfermedad coronaria. Son numerosos los beneficios de la actividad física (aumenta el colesterol bueno, reduce el malo, rebaja el peso corporal, disminuye la hipertensión arterial...). Suele decirse que una persona en buena forma física tiene buena salud. Al estimular los órganos y provocar su adaptación al esfuerzo, se favorece que funcionen mejor y más eficazmente.

Las personas sedentarias no pueden lanzarse a la práctica de ejercicio físico de forma descontrolada. Es conveniente una revisión médica previa o el asesoramiento de profesionales especializados en educación física, a fin de que la actividad física sirva para alcanzar los objetivos de mejorar la salud. No importa por dónde empezamos. A veces un pequeño cambio mueve otros. Así, el sentirse físicamente más activos, nos conduce a seguir una dieta más saludable, a reducir el consumo de tabaco y alcohol, a dormir mejor, a reducir el estrés, etc... El ejercicio físico

es un pilar fundamental para mantener el corazón sano y prevenir la enfermedad coronaria las grasas son buenas y necesarias para el buen funcionamiento del organismo, siempre que su consumo se realice en la cantidad y calidad adecuada. Se dividen en dos grupos: las grasas saturadas (principalmente grasas animales) y las grasas insaturadas (vegetales, aceite de oliva, pescado). Entre las más saludables están las grasas insaturadas, que podemos encontrarlas en alimentos como el aceite de oliva virgen (ácido oleico) o el pescado (Omega 3), sobre todo en el azul. Su consumo regular es indispensable para mantener una dieta saludable y equilibrada. Una alimentación rica en ácidos grasos insaturados disminuye el riesgo de padecer muchas enfermedades, especialmente las cardiovasculares. Su consumo habitual constituye un remedio eficaz para reducir el nivel de colesterol y de triglicéridos en sangre, y contribuye a regular la presión arterial. Son aliadas de nuestro corazón, por tanto, en el contexto de una dieta equilibrada y de un estilo de vida saludable.

Los alimentos Integrales



Los alimentos denominados integrales guardan muchos conceptos que pueden confundir a los que nos queremos alimentar con ellos. Muchas personas compran galletitas “multicereal” o pan “doble salvado” creyendo que se trata de alimentos integrales. ¿Lo son en realidad?

Hay quienes remplazan el clásico pan francés por uno “con salvado” o eligen galletas “negras” en lugar de marineras. De este modo, incorporan fibras a su dieta. Y digamos que, en el marco de una cultura fast-food, el que agrega granola a su yogur ya está dando un gran paso. Pero aún se encuentra lejos de la riqueza de la comida “integral”.

La “fibra dietaria” fue descrita en 1972 como la porción de alimento derivada de estructuras de la pared celular de los vegetales que no es digerida o lo es pobremente por el ser humano. En general, se recomienda consumir entre 20 y 35 gramos de fibra por día. ¿De qué manera? Ahí está la cuestión. Básicamente, hay dos alternativas:

1. Seguir una dieta “refinada” (rica en harinas y azúcares blancos) y agregarle fibra.

2. Cambiar la dieta habitual por una basada en el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. No cuesta mucho adivinar cuál es el camino más saludable.

¿Qué es la “alimentación integral”?

Con el nombre de “integrales” se denomina a aquellos cereales y legumbres que conservan su integridad físico-química, es decir, que no han sido refinados. Las propiedades de este tipo de producto superan en mucho al aporte de fibra (de por sí muy bueno). Digámoslo así: todo alimento integral tiene fibra, pero no todo alimento con fibra es integral.

Blancos vs negros

Un grano de cereal está formado por una estructura de capas, de adentro hacia fuera: germen, almidón y corteza (o pared celular). ➡



Los productos refinados o “blancos” sólo tienen el almidón. Cuando consumimos pan o arroz blancos por ejemplo, obtenemos la energía del almidón, pero perdemos la fibra y las vitaminas B1 (tiamina) y B2 (riboflavina), que están en el germen y en el salvado de los granos, y que favorecen el metabolismo e influyen sobre el sistema nervioso y otros tejidos.

Muchos de los panes y las galletas que hoy se ofrecen en el mercado como “integrales”, en realidad están hechos con harina de trigo refinada a la que luego se le agrega avena arrollada, harina de centeno o, más frecuentemente, salvado de trigo: la misma “cáscara” que se le quitó en la molienda cuatro ceros. Con este proceso se pretende “recuperar” la fibra original del cereal, pero siguen faltando, por ejemplo, las vitaminas del germen.

Algo similar sucede cuando se opta por tomar gránulos o cápsulas: siempre se está buscando devolver a los alimentos lo que la tecnología les quitó al procesarlos. Obviamente, el resultado es muy inferior al que logra la Naturaleza, ya que las proporciones originales son prácticamente irre recuperables. Y en este punto aparece un peligro concreto: uno puede “pasarse” de la cantidad de fibra recomendada, y tener trastornos gastrointestinales, flatulencia, diarreas...

Buenas razones para hacer un cambio

Ya en 1976 el doctor norteamericano David Reuben afirmaba en el libro *La dieta que salvará su vida*: “Para convertir la dieta común occidental en una dieta fibrosa, se requerirán los siguientes cambios:

1. Use solamente productos integrales como trigo entero, avena arrollada, arroz integral.
2. Consuma frutas frescas y vegetales crudos o apenas cocidos con semillas, hilos y cáscaras, si es posible.
3. Lleve al mínimo el consumo de azúcar refinada, bebidas dulces, grasas y carnes”.

Los expertos en salud, dicen: “Quien elige adoptar este tipo de alimentación cambia su vida, ya que al mismo tiempo que tiene una nutrición completa y sana (que evita el estreñi-

miento y la obesidad), logra una mayor armonía con su cuerpo y bienestar interior. Esto se debe a que comer de manera integral implica una actitud de respeto hacia los alimentos: al consumirlos con todas sus partes (salvo las cáscaras duras), se aprovechan al máximo sus propiedades y se les da el verdadero valor que tienen. Se trata, simplemente, de acercarnos tanto como podamos a la Naturaleza”.

Atención con el exceso de alimentos refinados

El consumo elevado de alimentos refinados y el sedentarismo están entre las principales causas de las enfermedades crónicas, como el cáncer y la obesidad. Así, la incorporación de alimentos integrales y el consecuente aumento de fibra dietaria, ayuda a disminuir los riesgos y mejora la salud.

Estos son los buenos efectos de la fibra:

Enfermedad cardiovascular: La fibra disminuye el colesterol LDL (malo); reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL (bueno).

Cáncer: La evidencia más consistente sobre el efecto protector de las fibras es en relación a la prevención del cáncer colo-rectal. También hay estudios sobre el cáncer mamario, de ovario, de endometrio, de próstata y de estómago.

Diabetes: Los alimentos ricos en fibra dietaria parecerán ejercer cierto efecto protector, ya que ésta disminuye la velocidad de absorción de la glucosa, y así, los picos de glucemia luego de las comidas y los efectos tóxicos de la hiperglucemia crónica.

Obesidad: La fibra aumenta el volumen y el valor de saciedad de la dieta, contribuyendo como herramienta indispensable en el tratamiento de esta dolencia crónica. Además, las enfermedades anteriormente mencionadas están íntimamente ligadas a la obesidad a través de diferentes mecanismos, con lo cual, al aumentar el contenido de fibra dietaria en el plan alimentario del paciente obeso, se contribuye a prevenir complicaciones.



Cómo equilibrar la ingesta de alimentos



Frutas

Las frutas deben consumirse a diario. No deben faltar en nuestra dieta al menos una o dos piezas de fruta al día, aunque lo ideal son tres piezas. En caso de frutas pequeñas, como las cerezas o las uvas, una pieza equivaldría a una taza de estas frutas. En el caso de frutas como la sandía o el melón, una pieza equivaldría a una tajada de unos dos o tres dedos de ancho. Los zumos aportan todas las vitaminas y minerales de la fruta pero carecen de la fibra que aporta la fruta entera.



Verduras

Las verduras deben consumirse a diario y aprovechar la variedad existente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las cocemos, haremos bien en aprovechar el agua para sopa porque en ella se quedan muchos de los minerales de las verduras. La cantidad media al día es un plato o unos 300 gr.



Huevos

Los huevos han sido acusados un poco injustamente de elevar los niveles de colesterol. Lo cierto es que es un alimento bastante completo, que aporta una gran cantidad de proteína y vitaminas como la vitamina A, D, E, B1, B2 y hierro. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo medio de tres a cuatro huevos a la semana, es un alimento con rico aporte de proteína y en nuestro medio se constituye en la proteína de más fácil adquisición. ➡



Leche y derivados

La leche y sus derivados deben consumirse a diario ya que son la mayor fuente de calcio y los mejores aliados para mantener e incrementar nuestro capital óseo. El aporte diario debería ser de un litro al día y tres vasos, si se trata de leche enriquecida en calcio. También aportan el mismo calcio cuatro yogures. Con este consumo desde la infancia se podría prevenir la aparición de osteoporosis.



Legumbres

Las legumbres deben consumirse entre dos y tres veces por semana. Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Mezclados con los cereales se consigue un aporte de proteínas de alta calidad biológica. Aunque sea un alimento propio del invierno, no debe excluirse su consumo en verano en forma de ensaladas. La cantidad media adecuada cada vez es de unos 80 gr. en crudo. Se pueden tomar incluso en regímenes de adelgazamiento, ya que favorecen la sensación de saciedad. Eso sí, sin añadir grasas (tocino, chorizo, etc.). Su papel en la prevención del cáncer de colon es esencial. ➡





Carne y pescado

La carne debe consumirse dos o tres veces a la semana y el pescado, cuatro o cinco veces, tanto los blancos como los azules. Estos últimos son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. También son una fuente primordial de proteínas, de vitamina B12 y de hierro en nuestra dieta. La cantidad media aconsejable de cada ración son unos 150-200 gr. Los embutidos grasos deben reducirse ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas que perjudican nuestro sistema cardiovascular.



Azúcares rápidos y lentos

Los azúcares de absorción lenta deben consumirse a diario. Los alimentos que los contienen son el pan, las papas, las pastas, el arroz y los cereales. Estos liberan el azúcar lentamente, manteniendo la sensación de saciedad y evitando las subidas bruscas de azúcar en la sangre y la sobrecarga del páncreas. Los azúcares de absorción rápida (refinados) deben evitarse en lo posible. El azúcar, los pasteles, los postres, la repostería son alimentos que gustan a casi todo el mundo, son fáciles de comer y sacian rápido la sensación de hambre. Sin embargo, su azúcar pasa rápidamente a la sangre pudiendo suponer una sobrecarga para el páncreas.



Aceites

Las grasas y aceites deben consumirse con moderación. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal. Su consumo debe ser diario, siendo la cantidad recomendada de unas 4 cucharadas soperas al día. Existen grasas de origen vegetal que no aportan las características saludables del resto de las vegetales, como son el aceite de coco y de palma. Se debe tener presente que todo tipo de aceite vegetal al someterse al calor pierde sus beneficios, se los debe usar sin calentarlos.



Agua

El agua no aporta calorías pero es absolutamente imprescindible para el mantenimiento de la vida. Un aporte suficiente de agua garantiza el correcto funcionamiento de todos los órganos y sistemas. Además, favorece la pérdida de peso en las dietas de adelgazamiento y evita el estreñimiento. La cantidad recomendada es de litro a litro y medio de agua al día.



por su salud
coma sano!!!



Nutrición Biológica

La mejor alternativa para tu salud

A continuación nos permitimos presentar alternativas de suplementos nutricionales de la mas alta calidad que han sido respaldados por mas de 600 estudios clínicos realizados por los laboratorios Kyolic, Solaray y Since Kal en Estados Unidos y Japón que han demostrado una respuesta terapéutica favorable en el cuidado de la salud.

Neu-ro-Logic. Las enfermedades crónicas, dentro de ellas las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson y la depresión senil, producen mucha morbilidad en nuestros pacientes, son patologías que cada vez aumentan en una población que envejece. El sistema nervioso central está expuesto a diario a muchas toxinas del medio ambiente, y la enfermedad aterosclerótica de la circulación cerebrovascular, conllevan al bajo aporte de sangre rica en oxígeno y glucosa a las neuronas, siendo estos los sustratos esenciales para su funcionamiento. Con la grave consecuencia de la pérdida irreparable de nuestras células nerviosas. El Neu-ro-Logic de los Laboratorios Kyolic, ha demostrado ayudar en la conservación de nuestro cerebro, permite mejorar el metabolismo neuronal, al garantizar un excelente aporte de sustratos como la fosfatidilserina, el Ginkgo Biloba, L-Carnitina y Leciti-
na, mejorando la agudeza mental, la memoria, la concentración, los patrones normales del sueño, estimulando la circulación y oxigenación sanguínea cerebral; además inhibe la formación de ateromas en las arterias cerebrales previniendo la trombosis cerebral.



Leciti-





Kyodophilus. En nuestro departamento de Nariño y todo el suroccidente colombiano, existe una alta incidencia de cáncer de estómago y de colon, lo cual se deriva de múltiples factores, el mas importante la infección por la bacteria *Helicobactaer Pylori*, junto con una dieta alta en sal, condimentos, comida chatarra y baja en frutas y verduras. Igualmente la exposición a carcinogenos propios de los residuos volcánicos, nitratos y nitritos. Para enfrentar la agresión a todas estas toxinas, el ser humano posee su sistema inmunológico, que enfocándonos en el tracto gastrointestinal, está constituido por su flora intestinal. Kyodophilus, producido por los laboratorios japoneses Kyolic, es un suplemento probiótico que ayuda a restaurar y equilibrar la flora intestinal, cada cápsula contiene aproximadamente 1,5 billones de células vivas de lactobacilos acidophilus, *Bacilus Bifidum* y *Bacilus Longum*. El equilibrio de la flora intestinal, lleva a un aumento de la inmunidad local que nos permite reducir el riesgo de desarrollar estas patologías. Igualmente es útil para controlar los síntomas de la dispepsia disconfort epigástrico y el síndrome de intestino irritable, igualmente existe un probiótico que se puede utilizar en la población pediátrica, el *Kyodophilus Kids*, el cual actúa como un detoxificador intestinal ayudando a fortalecer las defensas de los niños y como coadyuvante en el enfoque terapéutico de las enfermedades alérgicas.



Kyolic Fórmula original 300 mg. Teniendo en cuenta que en el mundo las enfermedades cardiocerebrovasculares ocupan el primer lugar como causas de morbilidad y mortalidad y en el futuro habrá una epidemia de obesidad, diabetes y enfermedades derivadas del endotelio, es importante que actuemos sobre los factores de riesgo que están en la base del problema. Dentro de ellos podemos destacar la hipertensión arterial, las hiperlipidemias, el sobrepeso, el stress psicológico, el sedentismo y la dieta alta en calorías.

Kyolic fórmula original, es un suplemento de los laboratorios japoneses Kyolic, el cual ha demostrado en más de 600 estudios, contribuir en el control de estas enfermedades. Su mecanismo de acción como un hipotensor suave, acción hipolipemiante, acción reológica en los glóbulos rojos y antiagregante plaquetario, lo convierte en un excelente coadyuvante en el tratamiento de nuestros pacientes, además ha demostrado ser un antioxidante que controla los radicales libres y las toxinas que atacan al sistema cardiovascular. Se puede utilizar con libertad y tranquilidad porque su base natural, lo hace libre de efectos adversos, con la advertencia al paciente que en ningún momento debe interrumpir el tratamiento antihipertensivo, antidiabético, que venía recibiendo sino utilizarlo como un complemento a su terapia.

Distribuidores
Centro Comercial Valle de Atriz Local 263
 Teléfonos: 7311525 - 315 4355735
 e-mail: nutribion@gmail.com
 Pasto - Nariño

Dr. Guillermo Hernando Benavides Torres
 Médico y Cirujano
 Universidad del Cauca
 Consultorio: Cra. 31 No. 16B-27 Parque Infantil
 Teléfono: 3207185990 - 321 7210068
 e-mail: guillernando2039@hotmail.co

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO

EN GINECOLOGÍA & OBSTETRICIA

DRA. ANDRÉA PAREDES / DR. JAVIER SALAS BOLAÑOS



- CITOLOGÍA
- ECOGRAFÍA
- PERFIL BIOFÍSICO
- CONSULTA

CLÍNICA BELLATRIZ / CONSULTORIO 202



LABORATORIO CLÍNICO ESPECIALIZADO

GLICOL

CARRERA 29 N° 19 – 25 EDIFICIO PUNTO CENTRO

TEL 7313979 CEL. 3108498336

Correo Electronico: glicol@hotmail.com San Juan de Pasto



¿No podemos tener hijos?

Las consultas a especialistas en esterilidad han aumentado en los últimos años. Las principales causas en las dificultades para concebir se asocian al estrés y al retraso de la maternidad. Una pareja se considera estéril cuando no consigue concebir tras año y medio de coitos regulares sin protección. A partir de ese momento se recomienda visitar a un especialista

Las causas de esterilidad masculinas son fundamentalmente dos: las originadas por alteraciones de la eyaculación y las que se producen por alteraciones del esperma (poca cantidad de espermatozoides o ausencia de éstos, falta de movimiento...) En el caso de la mujer, las causas se relacionan con anomalías vaginales, propias del cuello de útero o cérvix, anomalías uterinas, tubáricas o de la trompa, ováricas, de origen inmunológico y aquellas originadas por alteraciones psicológicas. Diagnóstico de la esterilidad Para diagnosticar la esterilidad, el ginecólogo, además de una historia clínica y exploración física completa, solicitará aquellas pruebas complementarias que nos ayuden a conseguirlo. Las más habituales son: el espermograma (para evaluar las características, número y calidad de los espermatozoides), el test postcoital (para analizar las características del moco cervical periovulatorio y la capacidad de los espermatozoides para penetrar en este moco), la ecografía endovaginal para determinar normalidad anatómica, la curva térmica (para detectar si se produce ovulación), la analítica completa (para conocer la correcta función del ovario) y la curva térmica (destinada a determinar de forma sencilla si se produce la ovulación). La biopsia de endometrio, histerosalpingografía y la laparoscopia son pruebas complementarias que, en caso de no obtener resultados con las anteriores, pueden ponerse en práctica.

Tratamiento de la esterilidad

Existen múltiples técnicas para el tratamiento de la esterilidad. Todas tienen que estar dirigidas por especialistas, en centros apropiados, para dar las mayores garantías de calidad.

Inseminación artificial conyugal (IAC)

Consiste en introducir el semen del marido en el aparato genital femenino cuando no sea posible o probable que del acto sexual resulte una gestación. Esta técnica está indicada en las alteraciones moderadas de la calidad espermática, en los factores cervicales, como primera técnica en las esterilidades sin causa y también en casos de impotencia o vaginismo. Los porcentajes de

embarazo varían mucho en función de cuál sea el problema y siempre son referidos tras ciclos de intento (seis meses de tiempo aproximadamente), tiempo estimable para que las probabilidades de embarazo ésta técnica sean elevadas.

Inseminación artificial de donante (IAD)

Consiste en introducir en el útero de la mujer en el momento cercano a la ovulación, el esperma de un donante de semen anónimo previa descongelación y mejora de la muestra seminal para conseguir embarazo. Se indica esta técnica en varones en los cuales no encontramos espermatozoides ni siquiera en testículo, en portadores de enfermedades hereditarias y en incompatibilidades de Rh. Las posibilidades de embarazo en la mujer son elevadas. El porcentaje de mujeres que consiguen embarazo tras 6 ciclos oscila alrededor del 70%.

Fecundación in vitro (FIV)

Consiste en unir un óvulo con los espermatozoides del paciente en el laboratorio, habiendo extraído previamente los óvulos por punción transvaginal tras concluir la estimulación ovárica, y tras la selección de los mejores espermatozoides de la muestra seminal. Los embriones formados "in vitro" son transferidos 48 horas después a la mujer (no más de 3 embriones) y a partir de ese momento continúa el proceso normal de implantación en el útero. Aproximadamente, de cada 3 parejas que realizan un intento, sólo una de ellas obtendrá la deseada gestación (33%). En cualquier caso, la posibilidad acumulada de embarazo en pacientes tras 4 intentos es del 66%.

Microyección espermática (ICSI)

Es una variante de la fecundación In vitro, que consiste en inyectar un espermatozoide en cada uno de los óvulos con el objeto de fertilizarlos. Con esta técnica se asegura casi en un 99% la fertilización de los óvulos, a diferencia de la fertilización in vitro convencional en la que siempre se corre el riesgo de que la fertilización no se produzca. Los resultados de esta técnica se han incrementado notablemente en los últimos años, debido a la mejora en las técnicas de inyección.



La edad, el gran caballo de batalla

En la actualidad, hay un buen número de Mujeres que tienen su primer hijo cuando su edad sobrepasa los 31 años y ésta es una de las razones importantes, que determinan el aumento de la esterilidad de causa femenina. A mayor edad existe un índice de fertilidad menor, que se justifica por la disminución en la producción de ovocitos por el ovario. Así, la posibilidad de esterilidad a los 30 años es 6 veces más alta que a los 20, y vuelve a duplicarse a los 40. Por otro lado, la fecundidad del hombre disminuye progresivamente a partir de los 50 años, aunque su deterioro comienza a los 25. Las causas son múltiples y pueden ser de carácter orgánico o psicológico, permanentes o transitorias.

Tu embarazo preguntas frecuentes

Dr Filipo Vladimir Moran Montenegro
Especialista en Ginecología y Obstetricia

Nuestros especialistas en ginecología responden preguntas frecuentes que los pacientes formulan en sus consultas.

¿Le puede pasar algo al bebé si sigo fumando durante el embarazo y después de nacer?

No todas las mujeres saben que fumar daña el feto. Pero esto es un hecho que debe conocerse y remediarse. Los recién nacidos de madres fumadoras durante el embarazo tienen menor longitud y pesan menos de lo que su potencial genético tenía planificado. Además, tienen más probabilidades de morir durante el primer año de vida, hechos que guardan relación directa con el número de cigarrillos fumados. Pasado el embarazo, los lactantes cuyos padres fuman, inhala pasivamente el humo y corren un riesgo aumentado de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante. Por lo tanto, la futura madre debe hacer el mayor esfuerzo posible por abandonar este mal hábito.

¿La embarazada debe comer por dos?

Las mujeres en periodo de gestación han de llevar una dieta equilibrada, basada en el consumo moderado de todo tipo de alimentos. Esto incluye lácteos, huevos, pastas, legumbres, pescado y carne, siempre que se cuide la ingesta de grasas. Por lo tanto, a no ser que la embarazada tenga alguna patología previa o desarrolle diabetes o hipertensión durante el embarazo, no hay ningún alimento prohibido. Respecto al embutido, los médicos desaconsejan a las futuras madres tomarlo por el riesgo de contraer la toxoplasmosis, infección que puede afectar posteriormente al bebé. Sin embargo, el toxoplasma es un protozoo muy débil que no resiste los procesos de curación, por lo que no debería entrañar ningún peligro para la embarazada ni el feto si se evita la carne fresca o cruda de los primeros embutidos tras haber realizado la matanza. En caso de que se constatará este riesgo, se recomienda no consumir lomo ni jamón, además de lavar correctamente las verduras.

¿Está contraindicado viajar en avión?

Los desplazamientos en avión no están contraindicados en ninguna fase del embarazo, ya que no hay ningún efecto nocivo por la presión ni por el aterrizaje ni el despegue. No obstante, las compañías aéreas sólo permiten llevar mujeres embarazadas, a bordo hasta el octavo mes y exigen una autorización del médico después de esta fecha. Esta medida se toma por el miedo a que la mujer inicie o tenga el parto en el avión, no porque exista ningún riesgo.



Actividades cotidianas para quemar calorías

Si tenemos en cuenta que de las calorías totales que consumes por día (pueden ser de 1.800 a 3.000), tus sufridos 8 kilómetros corriendo sólo son responsables de unas 500 ó 600 calorías... serás plenamente consciente de que lo que hagas durante el resto del día, puede tener una gran importancia de cara a ese balance calórico total.

De todas las calorías que manejas al cabo del día, la distribución se establece así:

Gasto metabólico basal:

Entre el 60 y el 75% son el gasto metabólico basal o calorías que necesitas simplemente para vivir (circulación, calor corporal, etc.)

Actividades

Sobre un 20 a un 30% se deben a tus actividades (ir y volver a tu trabajo, hacer deporte, limpiar la casa...)

Digestión de los alimentos

De un 5 a un 10% de ese total son las calorías que necesitas para procesar los alimentos que tomas.

Aumentando el gasto en estos tres apartados, conseguiremos quitarnos un buen montón de calorías de encima. En tus costumbres es probable que haciendo varias adaptaciones consigas tu objetivo con facilidad.

Se recomienda hacer cinco comidas al día, de cantidades reducidas, para aumentar el gasto de calorías por digestión.

Consejos prácticos

- Evita los ascensores y escaleras mecánicas, camina para ir a tu trabajo, arregla tú mismo el jardín, no cojas el coche para recorrer distancias cortas... todo lo que hagas para aumentar el gasto calórico diario se reflejará en la báscula tarde o temprano. Caloría a caloría los cambios acaban por aparecer. No subestimes la importancia de estas medidas tan sencillas de tomar porque pueden suponer la diferencia entre un peso equilibrado y un peso algo por encima de lo deseable.
- Andar es un ejercicio aeróbico de escasa intensidad, ideal para las personas con una condición física baja o cuando no se encuentran huecos en el horario.
- Si te pones a dieta para tratar de perder peso, ten en cuenta que cualquier régimen por debajo de las 1.000 calorías hará que tu metabolismo se ralentice, haciendo que el gasto que contábamos más arriba disminuya, y recordamos que supone el porcentaje más elevado de los tres.
- Come más a menudo. Se recomienda hacer cinco comidas al día, de cantidades reducidas, para aumentar el gasto de calorías por digestión. Otra de las razones por las que conviene comer a menudo es porque se evitan descensos acusados de la glucemia (concentración de gluocosa en sangre), que ponen al cuerpo en "modo ahorro" y hacen descender el gasto para poder conservar la energía de la que se dispone. En lugar de quemar, conseguimos justo el efecto contrario.
- Entrenar por las mañanas hace que tengas el metabolismo activado para el resto del día. Es un modo de "acelerarte" durante la jornada completa. Además, si lo primero que haces es una sesión de deporte, te aseguras que pase lo que pase ya has cumplido con esa parte de tu día.

¿Y si apenas tengo tiempo para hacer deporte? Entonces camina. Andar es un ejercicio aeróbico de escasa intensidad, ideal para las personas con una condición física baja o cuando no se encuentran huecos en el horario. No te hará falta una equipación especial, lo podrás hacer en cualquier sitio y aprovechar tiempos muertos para desplazarte usando este sencillo método. Deja tu coche aparcado un par de veces a la semana y saldrás beneficiado en salud y hasta ahorrarás en tu factura mensual de gasolina. Andando consumirás en torno a 300 kcal/hora. Si quieres aprovechar más a fondo tus paseos, no tienes más que llevar un ritmo alto y mover bien los brazos. Para sacarle aún más partido te recomendamos que hagas cambios de ritmo: alterna momentos en los que andes todo lo rápido que puedas, al borde de la carrera, con momentos en los que camines a tu ritmo normal.



Evita los ascensores y escaleras mecánicas, camina para ir a tu trabajo, arregla tú mismo el jardín y no cojas el coche para distancias cortas

Buen Vivir Team

buenvivirteam@gmail.com

Club de Suscriptores

Nuestra revista pone a disposición de toda la ciudadanía la posibilidad de gozar de los múltiples beneficios por su suscripción a nuestra revista.



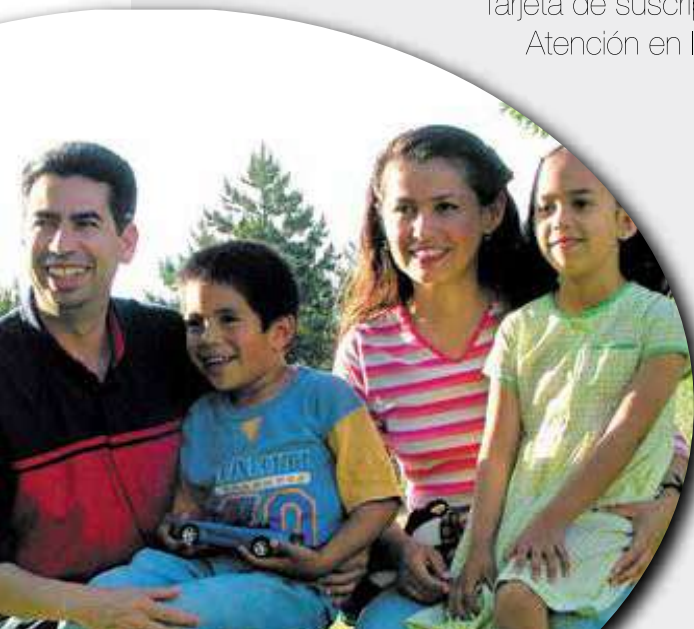
Contamos con múltiples aliados, para generar beneficios a su suscripción.



Nuestra revista será de publicación bimensual, pero también contará con ediciones especiales sin costo adicional a la suscripción.



Ser suscriptor le da beneficios. Tarjeta de suscriptor con beneficiarios. Atención en los servicios ofertados por nuestros aliados.



Contáctenos:
Centro Comercial
Valle de Atriz Local 12

Teléfono **7206959**

3003927378 / 3004235882

e-mail: mimundosalud@gmail.com
San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Línea de call center para solicitar su beneficio, sin costo adicional, así usted solo se preocupa de llamar al call center y asistir a su selección, sus citas las obtiene por nuestro club.

Nuestros aliados ofrecen todo lo relacionado para mejorar nuestra forma y calidad de vida, nuestra salud y la de nuestras familias.

BENEFICIOS DE SER SUSCRIPTOR

El Club de Suscriptores fue creado con la finalidad de ofrecer beneficios y actividades a sus socios. Ser socio del Club te ofrece una amplia gama de descuentos y beneficios exclusivos; consulta médica general y especializada, odontología general y especializada, laboratorio clínico, imágenes diagnósticas, gimnasios, así como también promociones especiales en conciertos, obras de teatro, funciones de cine y otros eventos, organizados por empresas de gran prestigio.

COMODIDAD

Por qué salir a buscar los beneficios si ellos llegan a tu casa con comodidad. Hay más razones para ser suscriptor:

AHORRO

Siendo suscriptor gozas de beneficios como descuentos en los servicios ofrecidos por nuestros aliados.

RAPIDEZ

Por qué esperar si puedes recibir atención personalizada y prioritaria en todas las solicitudes con nuestros aliados.

PRIVILEGIOS ESPECIALES

Entradas al cine, conciertos, descuentos y muchos beneficios más



ESPECIAL DE FIN DE AÑO NAVIDAD Y AÑO NUEVO

MiMundoSalud

Historia de Navidad

La historia de la Navidad parece tener los primeros antecedentes en los años 320 - 353 ligados a la celebración del nacimiento de Cristo por las comunidades de cristianos. Con anterioridad los romanos también llevaban a cabo sus celebraciones los días del 17 al 23 de Diciembre, en unos días festivos en los que el arte de la cocina tenía un protagonismo importante y el día 25 de diciembre era la fiesta pagana del exaltación del Sol.

Desde finales del siglo IV, el cristianismo empieza a celebrar la tradición de la Navidad el 25 de Diciembre. El Papa Julio I fijó la fecha del 25 de diciembre, día próximo a muchas fiestas del solsticio de invierno que se celebran en la antigüedad. Debe entenderse que es la conjunción de costumbres y tradiciones heredadas. Las costumbres, mitos y leyendas se han ido agregando con posterioridad a lo largo de los siglos provienen de muchos países diferentes, hasta llegar a la actual celebración de la Navidad.

La verdadera leyenda de Papá Noel

Cuenta la historia que Nicolás de Bari nació en el siglo IV en Patara, una ciudad del distrito de Licia, en lo que actualmente es Turquía, dentro de una familia rica y acomodada. Desde su niñez, Nicolás destacó por su bondad y generosidad con los más pobres, preocupándose siempre por el bien de los demás. Siendo todavía muy joven, el muchacho perdió a sus padres, presas de una epidemia de peste, y se convirtió en el heredero de una gran fortuna. A sus 19 años, Nicolás decidió dar toda su riqueza a los más necesitados

y marcharse a Mira con su tío para dedicarse al sacerdocio. Allí fue nombrado obispo y se convirtió en santo patrón de Turquía, Grecia y Rusia.



Además fue nombrado Patrono de los marineros porque, cuenta una historia que, estando alguno de ellos en medio de una terrible tempestad en alta mar y viéndose perdidos, comenzaron a rezar y a pedir a Dios la ayuda del santo, y las aguas se calmaron. San Nicolás falleció el 6 de diciembre del año 345. Puesto que esa fecha está muy próxima a la Navidad, se decidió que este santo era la figura perfecta para repartir regalos y golosinas a los niños el Día de Navidad. Desde el siglo VI, se empezaron a construir templos en su honor y en 1087 sus restos fueron llevados a Bari, en Italia.

Posteriormente, en el siglo XII, la tradición católica de San Nicolás creció por Europa, y hacia el siglo XVII emigrantes holandeses llevaron la costumbre a Estados Unidos, donde se suele dejar galletas o pasteles caseros y un vaso de leche a Santa Claus. Por cierto, como curiosidad, el nombre Santa Claus se creó a raíz del nombre del santo en alemán, San Nikolaus.

El aspecto de San Nicolás de Bari era muy distinto al que se le atribuye hoy: tenía la complexión delgada y era de gran estatura. Y el hecho de que lo representen siempre con una bolsa y tenga la fama de repartidor de regalos se debe a que, en cierta ocasión, el santo tuvo conocimiento de que la hija de uno de sus vecinos iba a casarse y su padre no tenía dinero para la dote, por lo que decidió entregarle una bolsa con monedas de oro. Así, la boda pudo celebrarse y, desde entonces, cobró fuerza la costumbre de intercambiar regalos en Navidad.

Santa Claus, una imagen moderna

Aunque la leyenda de Papá Noel sea antigua y compleja, y proceda en gran parte de San Nicolás, la imagen familiar de Santa Claus con el trineo, los renos y las bolsas con regalos es una invención estadounidense. En 1823, el escritor inglés Clement Moore escribió el poema "Una visita de San Nicolás", imaginando que Papá Noel surcaba los cielos en un trineo llevado por, al menos, nueve renos - Rudolph, Donner, Blitche, Cometa, Cupido, Brillante, Danzante, Centella y Zorro -, y no que repartía sus regalos a pie o montando en un caballo como se había aceptado hasta entonces.

A los norteamericanos también se les responsabiliza de la imagen actual de Papá Noel. En 1931, una conocida marca de refrescos encargó al caricaturista Thomas Nast que dibujara un Papá Noel humanizado y cuya imagen fuera más cercana a las personas para su campaña navideña. Así surgió el Papá Noel vestido de rojo, con cinturón y botas negras que permanece hasta hoy en el imaginario popular, - aunque San Nicolás haya vestido a Papá Noel de verde -.

A día de hoy, la historia cuenta que Papá Noel vive en el Polo Norte acompañado de la señora Noel y de un grupo de duendes que son los encargados de fabricar los juguetes que desean los niños de todo el mundo. Cuando llega la noche del 24 de diciembre, Papá Noel carga todos sus regalos en un saco y recorre el mundo dejando los regalos de los niños debajo del árbol de Navidad.





Más historias navideñas...

LOS REYES MAGOS

Los Reyes Magos tienen unos 2.000 años de antigüedad. En contraste con la Historia de Papá Noel cuya costumbre se estableció en el siglo XIX. También los Reyes han experimentado algunas transformaciones a lo largo de estos veinte siglos. Por ejemplo, Los Reyes Magos no siempre fueron tres y Baltasar no fue negro hasta el siglo XVI. La historia vincula a los reyes con el nacimiento de Jesús de Nazaret y, tal y como narra el evangelio se expone que con el nacimiento Del Niño Jesús la Virgen recibió la visita de los reyes magos y, cada uno de ellos portaba un obsequio por el nacimiento. En sus cofres transportaban mirra, oro e incienso para simbolizar la riqueza. Pero los Reyes Magos que conocemos en la actualidad no son los que recoge el Nuevo Testamento, pues los tres Reyes Magos (Melchor, Gaspar y Baltasar) parece que no se dieron a conocer hasta el Siglo V, fecha que data las primeras referencias. Para ser lo más precisos nos limitamos a reproducir algunos fragmentos que siguen a continuación: Mateo 2:1-12 (según las Escrituras) "Cuando Jesús nació en Belén de Judea en días del rey Herodes, vinieron del oriente a Jerusalén unos magos, diciendo: ¿Dónde está el Rey de los Judíos, que ha nacido? porque su estrella hemos visto en el oriente, y venimos a adorarle. Oyendo esto el rey Herodes se turbó, y toda Jerusalén con él. Y convocados todos los principales sacerdotes y los escribas del pueblo, les preguntó dónde había de nacer el Cristo. Ellos le dijeron: En Belén de Judea;

porque así está escrito por el profeta: 'Y tú, Belén, de la tierra de Judá, no eres la más pequeña entre los príncipes de Judá; Porque de ti saldrá un guidor, Que apacentará a mi pueblo Israel'. Entonces Herodes, llamando en secreto a los magos, indagó de ellos diligentemente el tiempo de la aparición de la estrella; Y enviándolos a Belén, dijo: Id allá, y averiguad con diligencia acerca del niño; y cuando le halléis, hacédmelo saber, para que yo también vaya y le adore. Ellos, habiendo oído al rey, se fueron: y he aquí la estrella que habían visto en el oriente, iba delante de ellos, hasta que llegando, se detuvo sobre donde estaba el niño. Y al ver la estrella, se regocijaron con muy grande gozo. Y entrar en la casa, vieron al niño con su madre María, y postrándose, le adoraron; y abriendo sus tesoros, le ofrecieron presentes, oro, incienso y mirra. Pero siendo avisados por revelación en sueños que no volvieran a Herodes, regresaron a su tierra por otro camino".



JUEGOS DE AGUINALDOS

Dentro de las tradiciones de la navidad esta el juego de "Aguinaldos" que se practica a partir del 16 y hasta el 24 de Diciembre. Son diversos juegos, como:

"Tres pies", en el cual si uno está de pie y se descuida, el oponente viene con sigilo y le pone su pie entre los de uno, a la vez que grita "Tres pies, mis aguinaldos!". Hay que pagarle lo que se haya apostado, generalmente una suma ínfima.

Palito en boca: se trata de que los jugadores siempre deben llevar una maderita pequeña dentro de su boca, para que cuando su oponente le grite "palito en boca" "él pueda mostrarla, si no la tiene pierde.

A dar y no recibir, se apuesta entre dos jugadores, el uno ofrece desprevénidamente algún objeto, si el otro jugador la recibe, se dice mis aguinaldos y gana, la idea es no recibir.

Al sí y al no, en este juego los jugadores eligen el uno la opción si y el otro no, la intención es que uno pregunte algo que obligue al contrario a responder lo contrario de la respuesta que eligió, es decir si mi respuesta es si, nunca debo responder no, si se hace lo contrario, se grita mis aguinaldos y se gana.

La mano atrás. Consiste en llevar siempre la espalda cubierta con una mano, al no tenerla el jugador contrario le da una palmada y le grita mis aguinaldos, y gana.

Son juegos inocentes que divierten a los niños, pero que también juegan los grandes. No se debe apostar dinero se debe apostar platos navideños regionales o dulces.

DIA DE LAS VELITAS (7 DE DICIEMBRE)

El día de las velitas, las familias se reúnen y prenden velas en las puertas de sus casas. Muchas, muchas. De cierta manera es como alumbrándole el camino a la Virgen (se debe entonces hacer como en forma de camino hacia la entrada de la casa, en lo posible, aunque mucha gente las pone como sea),

para que la virgen María entre a tu casa como a bendecirla. Esa es la tradición, se hace entonces por el día de la Virgen María.

También se prenden farolitos y es muy lindo ver todas las calles iluminadas con muchas velas. Hay gente que las prende igual sin la connotación religiosa, sólo por ser día de unión familiar, y por qué los niños se ponen muy felices... Es siempre en la entrada de la casa, se iluminan las calles. La gente que vive en apartamentos las puede ubicar en número de dos en los balcones. Recordemos tener mucho cuidado con las velitas, donde las ubicamos para evitar tragedias y que los niños no las enciendan solos, así prevenimos las quemaduras que arruinarán la Navidad de ellos.

CENA DE NAVIDAD

La noche del 24 de diciembre, las familias se reúnen en el hogar materno, viajando desde otras ciudades, el fin es reunirse todos en familia, se reza la novena se disfruta del plato navideño pero por sobre todo se disfruta del encuentro de los seres queridos, de los hijos, de los nietos, de todos los que integran la familia.

El plato navideño no tiene que ser lo que el mundo y los medios de comunicación nos presentan, pavos, vinos, mesas lujosas, el plato navideño es el espíritu de unión familiar, para dis-



frutar estas noches no debemos pensar en arboles sofisticados, en adornos caros, es solo cuestión de iniciativa, nosotros somos ricos en recursos naturales, adornemos una raíz seca, una planta, desarrollemos nuestras habilidades de artistas, pintemos en la ventana una vela, pintemos unos regalitos, no solo nos limitemos a comprar.

La cena navideña es un momento de compartir historias, de contar nuestras triunfos, de contar nuestra penas, nuestras alegrías, regalemos eso a nuestra familia y de regalos, los hay de todas las variedades desde los que compramos en los almacenes hasta los más hermosos los realizados por nosotros mismos, una tarjeta una manualidad, no nos limitemos por el dinero.

Nuestro editor nos recordaba que en su época, desde la escuela, se preparaba en clases las tarjetas que los profesores les enseñaban a hacer, una tarjeta para cada miembro de la familia, nos contaba que en clases les enseñaban a realizar los adornos navideños, los festones, las coronas, que no había la necesidad de comprarlos hechos y que disfrutaban más ese espíritu de navidad. Además estas labores favorecían la actividad física y por esos los niños eran más activos y con más posibilidades manuales.

Disfrutemos el día de las velitas, la novena y el fin de año, cuidemos a nuestros niños, evitemos el uso de pólvora y evitemos que se quemen.

La mayoría de las personas la pasan con su familia los días 24 y 31 de diciembre, fechas en que las familias se juntan y hacen natilla y buñuelos.

Se acostumbra cena familiar, siendo común la costumbre importada de comer pavo. Y hay regalos para todos de todos, especialmente para los niños, que son entregados a las doce, o en algunas casas se espera a la llegada del niño Dios en la mañana del 25.

CARTA AL NIÑO DIOS

Los niños hacen una carta para el "Niño Dios", donde le escriben los regalos que quieren recibir. Esta se pone en el Pesebre del cual desaparece, porque el Niño Dios se la lleva. Esto favorece el espíritu, muchos diran es un engaño, el papa los compra pero hay que seguir siendo niños.

Los regalos los trae entonces El Niño Dios, la noche del 24, y los deja sobre la cama de los pequeños o el árbol de navidad, que amanecen el 25 felices rodeados de regalitos.



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! Comunicame 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



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.



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.



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 cumpliera 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.



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, sonreía 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 transportes 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 ofrecerles 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).

Duérmete 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).

Duérmete 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
Ruiseñor 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
duérmete sin reselo
mientras te arruyo

Duérmete 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

Tutaina

Los pastores de belen
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 alegria
porque acaba de llegar
de los cielos el mesias.

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

El Tamborilero

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 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 ò 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 maiz pilado amarillo
- hojas de congona, arrayán y naranja

PREPARACION

1. Quebrar el maiz 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 macerar 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.



HAPPY NEW YEAR

2013

Fin de
Año

Es tradición en nuestra región el reunirse en familia, con amigos y celebrar el fin de año con la quema de los añitos viejos y celebrar la llegada del nuevo año: deseando los mejor para todas las personas queridas por nosotros.

El 31 de diciembre se elaboran los famosos añitos viejos, donde se simboliza lo ocurrido en el año a terminar y se quema especialmente todo lo malo que pudo pasar, es una especie de renovación de ánimos, de dar por finalizado lo pasado, y de esperanzas de al quemar el añito viejo, lleguen cosas buenas para el nuevo.

En algunas partes los niños y los jóvenes, se presentan imitando alrededor del año viejo, a las famosas viudas lloronas, quienes lloran y piden una ayuda para terminar con el año, a todo el que pase por frente del añito viejo le piden la ayuda en pequeñas monedas.

A las doce de las noches se procede a quemar el añito, guardando todas las precauciones, de evitar el uso de pólvora, evitar que los niños se puedan quemar.

Y a las doce de la noche se da un abrazo a los seres queridos, deseando lo mejor para el año nuevo.

AGUEROS de FIN de año. Con el deseo siempre de tener lo mejor en el año nuevo, se han creado a lo largo de los años, tradiciones o agujeros, que al ser aplicados pueden mejorar todo, entre algunos de ellos:

Comer doce uvas a media noche. Comer 12 uvas y por cada una pedir un deseo

El uso de ropa íntima amarilla. Entre los más comunes está el de ponerse los calzones amarillos al revés, a las 12:00 de la noche del 31 de diciembre, y voltearlos una vez pase el año viejo, de esta forma se atraerá el amor.

Correr alrededor de la casa con maleta. Para poder disfrutar de viajes en el año nuevo.

Algunos de los agujeros más comunes

Para el nuevo amor

Algunos aprovechan la llegada de la media noche para abrazar a la primera persona del sexo opuesto y de esta manera lograr que el año nuevo le traiga a alguien con quien pasar el próximo fin de año.

Otros no conformes con el amor, prefieren usar ropa interior roja para atraer también la pasión.

Compre una escoba y un pan fresco y póngalos juntos el 31 a las 12:00, como novio y novia, el resultado lo sabrá dentro de un año.

Prosperidad y el dinero

A quienes no les falta el dinero dicen que la mejor forma de saber como va a estar su situación económica del año entrante es poniendo tres papas (una pelada, otra a medio pelar y otra sin pelar) debajo de la cama, el 31 de diciembre. Llegada las 12:00 de la noche se sacan y si la escogida es la totalmente pelada, es porque la situación económica será mala; si es a medio pelar va estar regular de dinero y si escoge la que no se ha pelado es porque el año será muy bueno financieramente.

Pero si el agujero anterior no le funciona, puede probar sentándose en un fajo de billetes. De esta manera evitarán que se les vaya de las manos.

También puede hacer una mezcla de esencia de vainilla con canela en polvo y antes de la medianoche del 31, lavarse las manos con ella.

Algunos personajes reconocidos dicen que su éxito se debe a que se llenan los bolsillos de billetes o de lentejas.

Pero si lo que quiere es cambiar de empleo, puede poner entre uno de sus zapatos, tres hojas de laurel y al día siguiente quemarlas.

También es muy recomendable realizar la novena de San Patricio ese mismo día.

Y si de lo que se trata es de alejar las malas energías, se recomienda hacer sonar una campana en la casa a las 12:00 de la noche.

Elija tres piedras y póngalas debajo de la almohada, estas significan salud, dinero, amor, y por añadidura decirle adiós "a la piedra que le puede dar si una de estas cosas no se le cumple".

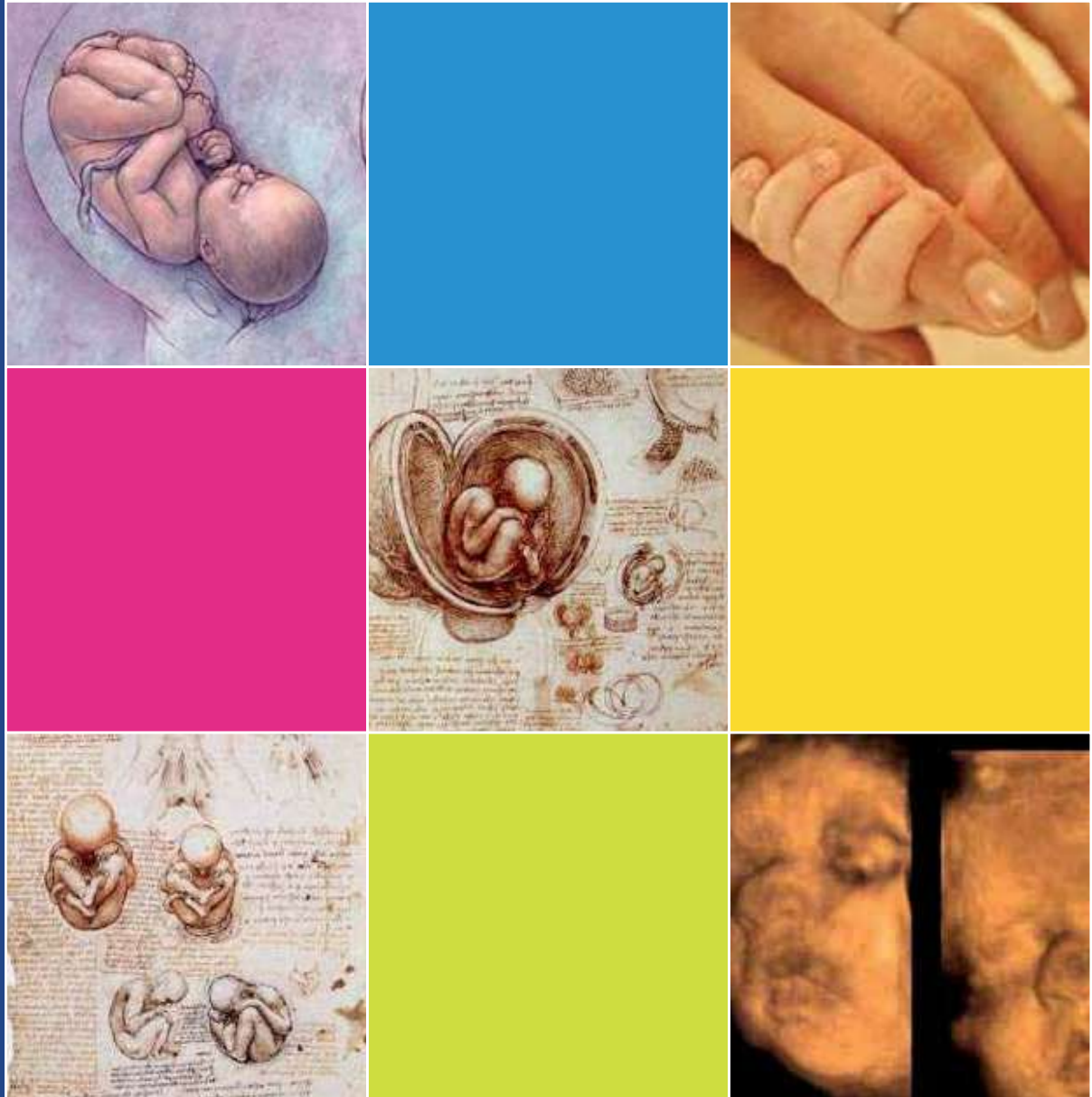
Los más sencillos

Para atraer la armonía es necesario encender una vela color blanco en la casa. Para sacar las malas energías es necesario colgar una hoja de sábila a la entrada de su casa.

El 31, mientras suena las doce campanadas tómese una copa de champaña con la mano derecha.

Ponga espigas en la casa como símbolo de buena suerte.

UNIDAD DE DIAGNOSTICO
MATERNO FETAL
SU SALUD Y LA DE SU BEBE EN LAS MEJORES MANOS



EMBARAZO DE ALTO RIESGO
ASESORIA PRECONCEPCIONAL
DIAGNOSTICO PRENATAL

TELS.: 310 3927378 - 300 4235882
SAN JUAN DE PASTO / NARIÑO / COLOMBIA

ECOGRAFIAS OBSTETRICAS:

DE TERCER NIVEL O DETALLE ANATOMICO
SONOLUCENCIA NUCAL O TAMIZAJE
DOPPLER FETO PLACENTARIO
RASTREO DE MALFORMACIONES FETALES
ECO 3-D Y 4-D.



El laboratorio clínico

y su papel en la prevención de la enfermedad

Dra. Claudia Moncayo
Bacterióloga / Coordinadora de Calidad
Laboratorio Clínico Especializado Ltda.

Las pruebas de laboratorio son un excelente apoyo al diagnóstico médico ya que proporcionan información acerca de la detección precoz, el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida en numerosos países de ingresos bajos y medios. La necesidad de prevenir y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante

Las enfermedades crónicas abarcan lo siguiente: enfermedades cardiovasculares, cánceres, trastornos respiratorios crónicos, diabetes, trastornos neuropsiquiátricos y de los órganos sensoriales, enfermedades osteomusculares y afecciones bucodentales, enfermedades digestivas, trastornos genitourinarios, malformaciones congénitas y enfermedades cutáneas.

Adoptando una actitud pesimista, algunas personas creen que de todas formas no hay nada que pueda hacerse. En realidad, se conocen las causas principales de las enfermedades crónicas, y si se eliminaran esos factores de riesgo se podrían prevenir al menos el 80% de todos los casos de cardiopatía, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2; y lo mismo ocurriría con más del 40% de los casos de cáncer.

Sin duda, todos nos morimos de algo, pero la muerte no tiene por qué ser lenta, dolorosa o prematura. La mayoría de las enfermedades crónicas no provocan una muerte repentina. Por el contrario, tienden a afectar y debilitar al paciente de forma gradual, sobre todo si no son objeto de un control correcto. La prevención y el control de las enfermedades crónicas ayudan a las personas a vivir más tiempo y a disfrutar de una vida más sana.

En los laboratorios clínicos disponemos de excelente tecnología y pruebas muy bien desarrolladas que permite aportar al médico datos importantes para prevenir y tratar las enfermedades crónicas y para evitar millones de muertes prematuras y una carga inmensa de discapacidad. Es importante realizar pruebas de laboratorio de forma planificada durante el año bajo la revisión de su médico tratante, pruebas que ayudaran en la detección precoz, diagnóstico, seguimiento y tratamiento de su patología;

A continuación se mencionan algunas pruebas recomendadas por asociaciones médicas

DIAGNOSTICO DE DIABETES:

Glucosa.
HBA1C. (Hemoglobina Glicada)

DIAGNOSTICO DE ANEMIA

Hemograma o cuadro hemático.
Recuento de reticulocitos.
Ferritina.
Sideremia.

DIAGNOSTICO DE CANCER DE PROSTATA

PSA (Antígeno específico de próstata).

DIAGNOSTICO DE GASTRITIS

Deteccion de Helicobacter pylori

También se pueden definir perfiles de pruebas según grupos de riesgo:

PERSONAS QUE REALIZAN DIETAS SIN ASESORIA DE EXPERTOS:

Hemograma.
Sideremia.
Acido úrico.
Creatinina.
Transaminasas.
Proteínas totales.
TSH
Vitamina B12.

PERSONAS SEDENTARIAS, FUMADORAS O QUE MANEJAN ALTO GRADO DE ESTRES:

Hemograma.
Glicemia basal.
Perfil lipidico.
PCR ultrasensible.

PERSONAS DE MAS DE 60 AÑOS:

Hemograma.
Uroanálisis.
Coprológico.
Acido úrico.
Creatinina.
Glicemia basal.
Perfil lipidico.
TSH.
PSA. (solo hombres)

PERSONAS ENTRE 25 Y 54 AÑOS:

Hemograma.	Creatinina.	Serología.
Uroanálisis.	Glicemia basal.	HIV.
Coprológico.	Perfil lipidico.	
Acido úrico.	TSH.	



- Hematología y coagulación
- Química clínica
- Inmunología
- Parasitología y uroanálisis
- Microbiología
- Análisis hormonales
- Análisis infecciosos
- Marcadores tumorales

Nueva Sede:
Carrera 28 No. 17-39
Teléfonos: **729 0452 - 722 2487**
www.laboratorioclinicoespecializado.com



ABOGADOS Y CONSULTORES

DR CARLOS HERNAN VELASCO CENTRO CALLE 19 No27 -417207792
contactenos@velascosociados.com.co

ALERGISTA

DR SANTIAGO LOPEZ CLINICA LOPEZ CRA 26 No 19-61 7232467
santiagoalergia@hotmail.com

BIENESTAR

KINESIS LA AURORA CALLE 12 No 32-687227610
informacion@ipskinesis.com

CORPUS PALERMO CRA 37 No 18-557314173
corpusto@gmail.com

CARDIOLOGIA

DR GERARDO LUNA CLINICA LOS ANDES CON 603.....7312417
lunacardio603@hotmail.com

DR ARMANDO CHAMORRO PALERMO CRA 33 No 19-467312952
chamo109@hotmail.com

CIRUGIA CARDIOVASCULAR

DR WERTINO PABON CC VALLE DE ATRIZ OF 3037316102
wertimp@yahoo.com

CIRUGIA PEDIATRICA

DR CARLOS VILLAMIL ED ASTRURIAS CALLE 18 No 36-247313945
villamilgiraldo@yahoo.com

CIRUGIA PLASTICA Y ESTETICA

CLINICAL SPA EL DORADO CRA 41 No 17A-95.....7317070 EXT 101
info@clinicalspa.com.co

DERMOPLASTIKA LAS ACACIAS CRA 34 No 8-347293053
dermoplastikas@gmail.com

COLOPROCTOLOGO

DR MARIANO CHARFUELAN
CLINICA LOS ANDES CONS 613 CRA 42 No 18A-567314300
angelagnarvaezp@hotmail.com

DERMATOLOGIA

DRA ANA MARIA REBOLLEDO CLINICA LOPEZ
Cr26 19-61 Of 209-B.....7233668
rebolledoana@hotmail.com

DR HERNAN JARRIN CALLE 21 No 26-087235592
jarrinhernan@hotmail.com

DRA LILIANA ORTIZ CC VALLE DE ATRIZ CONS 5077316712
liliiana079@yahoo.es

DRA BLANCA RIASCOS DE LA CRUZ CRA 41 No 17A-95.....7317070
info@clinicalspa.com.co

EDUCACION ESPECIAL

CEHANI CALLE 18 No 45-497311906
cehaniese@telecom.com.co

CENTRO TERAPEUTICO CRECER LTDA
CRA 33 No 20-397311363

ENDOCRINOLOGIA

DRA DOLLY PANTOJA
CLINICA LOS ANDES CON 601 CRA 42 No 18A-567334340
pantoadoly@gmail.com

DR EDGAR ARCOS PALMA

CLINICA SAN IGNACIO CALLE 12A No 32-647311545
ardegloomis@gmail.com

FISIATRA

DR FERNANDO ENRIQUEZ CC VALLE DE ATRIZ CONS 5077315099
fdaolirio@gmail.com

GASTROENTEROLOGO

DRA BETTY TORRES
CLINICA LOS ANDES CONS 613 CRA 42 No 18A-563184499940
bettymtorres@gmail.com

DR MARIO RUANO
CLINICA LOS ANDES CON 611 CRA 42 No 18A-567314412
angelagnarvaezp@hotmail.com

DR ANDREA PAREDES CLINICA BELLATRIZ CONS 2023113810459
andrea345@hotmail.es

DR JAVIER SALAS - CLINICA BELLATRIZ CONS 2023113810459
angelagnarvaezp@hotmail.com

DR FILOPO MORAN CRA 38 No 18-1233004235882

DR JOSE LUIS TIMANA
CLINICA LOS ANDES CON 903 CRA 42 No 18A-567314300 ext 900

JOSELUIS7IA@GMAIL.COM

IMÁGENES DIAGNOSTICAS
PALERMO IMAGEN CRA 40 No 16D-95.....7299184
abmaritza@gmail.com

INSTITUTO RADIOLOGICO DEL SUR CRA 38 NO 18-1237314674
irsgerencia@gmail.com

LABORATORIO

LAB. CLINICO ESPECIALIZADO
ED COSMOCENTRO OF 306 CALLE 19 No 27-057290452

lespecializadoltda@hotmail.com

GLICOL CRA 29 No 19-257313979
glicol@hotmail.com

UNIBAC P/ INFANTIL CALLE 18 No 30-727316504
labounibac_lda@hotmail.com

MASTOLOGO

DR GILBERTO BENITEZ 2 PISO CLINICA AURORA7361256
genbenitez@gmail.com

MEDICINA GENERAL

PROMEDICAS LTDA CRA 26 No 7-107223344
DR RICARDO SOLARTECENTRO

CALLE 19 No 18-1173154210850
rijasol@hotmail.com

MEDICINA DEL DOLOR

DRA MARIA CONSTANZA BASTIDAS CRA 41 No 17A-957317070
info@clinicalspa.com.co

MEDICINA INTERNA
DR JAVIER VICUÑA CLINICA PALERMO7310470

DR HUMBERTO DAVILA CLINICA LOS ANDES CON 6057314300 EXT 600
bedoor1363@gmail.com

DRA MARIA ESTHER CEBALLOS7229079
meceballosrosero@hotmail.com

DR JESUS ECHEVERRIA CLL 16 No 28-977229079
meceballosrosero@hotmail.com

NEUMOLOGIA

DRA ANA CRISTINA VILLAREAL
CLINICA LOS ANDES PISO 77314300 ext 700

acrisvi@yahoo.es

NEUMOLOGIA PEDIATRICA

DRA GLORIA INES DELGADO CRA 36 No 18-317317481
gloinde@yahoo.com.co

NEUROLOGIA

DR SILVIO CHAVEZ CLINICA LOPEZ CRA 26 No 19-617291589
silviachneuro@hotmail.com

NEUROPEDIATRIA

DR RAMIRO BENAVIDES 5 PISO CC VALLE DE ATRIZ7317347
neuropediatra@gmail.com

NUTRICIONISTA

DRA MARIA MERCEDES ZARAMA CRA 26 No 18-187291839
mariazarama@yahoo.com.ar

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

ODONTO FAMILIAR CC ASTROCENTRO 24 LOC 107221168

ODONTOLOGIA INTEGRAL
ORALLASSER CC VALLE DE ATRIZ LOCAL 143127935662

DR GERARDO ENRIQUEZ CC EL ZAGUAN DEL LAGO OF 3037234687
gegenriquez@gmail.com

DRA PATRICIA ROSERO OF203 CLL 19 No 29-277314601
patriciarosero090@yahoo.com

OFTALMOLOGIA

CLINICA UNIGARRO CENTRO CC EL ZAGUAN 5P7227074
ivonneunigarroortiz@hotmail.com

OPTICA

OPTICA SAN JUAN CRA 27 No 15-057239225
sarudi@hotmail.com

OTORRINOLARINGOLOGIA

DR RODRIGO CORTES ED FUTURO CRA 26 No 19-077292828
rodrigoeduardoor@hotmail.com

PATOLOGIA

PATOLOGOS ASOCIADOS LAS CUADRAS CRA 31 C No 19-377310459
patologopasto@yahoo.es

PEDIATRIA

DR FRANCISCO RIBADENEIRA CRA 26 No 19-617232713

PSICOLOGIA

DR GERARDO URIBE CLINICA LOPEZ CRA 26 No 19-617291589
gerardouriberamirez@yahoo.com.mx

PSIQUIATRIA

DR CASTULO CISNEROS CLINICA BELLATRIZ7314400
cfcir@gmail.com

REUMATOLOGIA

DR ORLANDO VILLOTA CON 803 CRA 42 No 18A-567314300 EXT 800
orlandovilloto007@hotmail.com

TRAUMATOLOGIA

DR NICOLAS RESTREPO CLINICA LOS ANDES CONS 6047314471
nicorestrepo@hotmail.com

TRAUMEDICAL LTDACLINICA PALERMO
CLL 18 No 38-107312039
traumecalldo@yahoo.es

UROLOGIA

DR EUDORO VILLOTA CLINICA LOS ANDES CON 8067314300 EXT 800
eudorovilloto@hotmail.com



Consultorio Pediatrico

Dr. Francisco Ribadeneira

Medico Pediatra

Universidad Nacional Autónoma de Mexico



Atención: 2:00p.m. a 6:00p.m.
Teléfono: 7232413

Calle 19 con Cra: 28 Esquina N° 27-104 Cuarto Piso

DR FILOPO VLADIMIR MORAN MONTENEGRO

ESPECIALISTA EN GINECOLOGIA
UNIDAD DE CANCER GINECOLOGICO
UNIDAD CLINICA DE LA MUJER

El cáncer en las mujeres es cada día mas frecuente,
el cáncer de seno o de mamas, el cáncer de útero,
el cáncer de cérvix, el cáncer de ovario.
Que podemos hacer para su diagnostico y tratamiento?

- Consultar con el especialista
- Diagnostico de imágenes
- Diagnostico patológico o por biopsia
- Cirugía de cáncer ginecológico o cirugía oncológica.
- Ginecología oncológica





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.

Celulares: 3103927378 – 3004235882

SAN JUAN DE PASTO, NARIÑO, COLOMBIA

buenvivirteam@gmail.com

UNIDAD CLÍNICA DE LA MUJER

LA SALUD DE LA MUJER CON LOS MEJORES ESPECIALISTAS



GINECOLOGIA

HEMORRAGIAS GENITALES
ANTICONCEPCIÓN
TRASTORNOS ENDOCRINOLÓGICOS
CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA



CANCER GINECOLOGICO

DIAGNOSTICO
SEGUIMIENTO
CIRUGÍA ONCOLÓGICA
CÁNCER DE CÉRVIX
CÁNCER UTERINO
CANCER DE OVARIO



INFERTILIDAD

CONSULTA
DIAGNOSTICO
TRATAMIENTO
ASESORÍA



MENOPAUSIA

DIAGNÓSTICO
TRATAMIENTO
SEGUIMIENTO



PATOLOGIA CERVICAL

CITOLOGÍA CERVICAL
COLPOSCOPIA
CRIOTERAPIA
ELECTROCOAGULACIÓN
CONIZACIÓN



ESTETICA VAGINAL

LA CIRUGÍA GENITAL
RECONSTRUCTIVA Y CORRECTIVA
PARA RECUPERAR SU
ESTADO DE BIENESTAR

CONTACTOS:

3004235882 - 3103927378

SAN JUAN DE PASTO, NARIÑO, COLOMBIA.

