



EN ESTA EDICION

JUNIO 2017

ACABADO DE RECIBIR P.2

- MUÉVETE POR TU CORAZÓN
- EL CIELO ES EL LÍMITE, ALCANZA TUS SUEÑOS



RINCONCITO DE SALUD P.3

- LOS BENEFICIOS MEDICINALES DE LA SÁBILA
- ESTANCAMIENTO PERSONAL



¿Y TÚ QUÉ OPINAS? P.4

- BERENJENA RELLENA DE VERDURAS CON VINAGRETA
- ¿QUÉ HAY DE NUEVO EN EL CDT ?
- ALEGRIA TU MES
- MERCADITO

Desde la Administración:

Responsabilidad Colectiva

Saludos a todos.

Nuevamente me dirijo a todos ustedes desde la Administración.

En esta ocasión quisiera llevarles un mensaje sobre nuestra "Responsabilidad Colectiva" como ciudadanos de esta hermosa Isla de Puerto Rico.

La sociedad en que vivimos es el resultado de las decisiones individuales y colectivas que hemos estado tomando durante años.

Culpar a los demás todo el tiempo es un truco que ya no funciona. Creo que es hora de tomar mejores decisiones. Cada uno de nosotros es responsable.

La responsabilidad es un valor fundamental porque de ella depende la estabilidad de nuestra sociedad.

No se trata sólo de lo que hacemos si no también de lo que no hacemos, de lo que permitimos que otros hagan y de lo que no nos atrevemos a defender.

Es necesaria la colaboración de todos. Todos somos responsables de cuidar y proteger nuestro bien común, nuestra Isla.

Puerto Rico nos necesita.

No la podemos abandonar ni darle la espalda a esta Perla Preciosa, llena de Encanto en la que habitamos y que nos ha dado tanto...!!

Gracias por ser tan buenos puertorriqueños.
Por ser responsables.
Por ser un ejemplo a seguir.

Por: Dra. María J. González Agraso,
Administradora



DESDE LA EDICIÓN



Acabado de Recibir:

Muévete por tu corazón

¿Sabías que la **actividad física regular** y en niveles adecuados reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, entre otras serias enfermedades? Así lo confirma la Organización Mundial de la Salud. Entonces, ¿qué esperas entonces para comenzar a moverte? Si tienes dudas sobre la cantidad de actividad física que debes realizar, sigue estas recomendaciones:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad

- * Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- * Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- * Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad

- * Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- * Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- * Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad

- * Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
 - * Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
 - * Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
 - * Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.
- La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

Algunos consejos para empezar tu rutina de ejercicios:

- * Hacer algo es mucho mejor que no hacer nada.
- * Lo importante es comenzar.
- * Empieza de a poco.
- * Todas las personas son diferentes.
- * Encuentra lo que funciona para ti.

Cada día, todos, podemos mejorar:

El cielo es el límite, alcanza tus sueños

Todos tenemos sueños, es preciso perseverar con fe para alcanzarlos, lucha por tus sueños, visualiza tus sueños. Motívatte positivamente, usa pensamientos poderosos de fe, positivos, crea tus sueños y alcánzalos. El cielo es el límite, piensa en grande.

Este es el tiempo de luchar para alcanzar tus logros, tus sueños, tus deseos, este es el mejor momento aquí y ahora. Deja de lado las quejas, ellas te ponen negativo. Este es el momento de la aceptación y comienza a entender que la dificultad te edifica, cada dificultad nos ayuda a crecer y ten el valor de empezar a corregirte.

Entiende que el verdadero triunfo nace de la muerte de un error, cuando tomamos conciencia de ello, triunfamos. Aprende a vivir como te marcan las circunstancias, pero no te dejes dominar por ella, enfréntalas con valor y lánzate a conquistar.

De una manera u otra es el resultado de tus actos y prueba que tú siempre has de ganar. Los procesos son el camino de tus sueños, Si abandonas el proceso, abandonas tus sueños.

Aprovecha lo que tienes y no lo pierdas nunca. Caminando el camino del corazón. Si tienes un deseo pídelo, pídelo, pero con fe. No abandones tus sueños porque ellos te harán volar. Vuela siempre en dirección a tus sueños. No importa lo alto que estén, siempre podrás alcanzarlos. A veces te sentirás solo, o simplemente uno más en la multitud, pero recuerda, nunca dejes de soñar.

Recuerda que El Cielo es el límite para alcanzar tus sueños

Alcanza tus sueños porque ellos te harán volar.

Puntos de Interés:

Los cinco beneficios de ingerir rábanos

A continuación algunos de los beneficios que ofrece esta hortaliza para que le saquen provecho:

1. Debido a su alto contenido en agua, el rábano tiene una **baja aportación calórica**, unas 16 calorías por cada 100 gramos, es por esto que forma parte de muchas dietas para perder peso. Puedes añadir rábano en platos que comas durante tu dieta como, por ejemplo, en sopas de verduras o en ensaladas. Potenciarán su sabor sin añadir ni un gramo de calorías.
2. Otro de sus beneficios es que supone un **gran aporte de vitamina C** y una consiguiente acción antioxidante que es beneficiosa para la formación de los dientes, huesos, y aumento de los glóbulos rojos.
3. Asimismo, también destaca su **alto contenido en fibra**, muy favorable para el sistema digestivo, el tránsito intestinal y también para sentir sensación de saciedad. Por lo que, comiendo rábano se puede conseguir reducir el estreñimiento y se podrá seguir adelante con la dieta porque no sentirá hambre.
4. En cuanto a los minerales, cabe resaltar la **aportación de potasio**, idóneo para el sistema nervioso central y **la aportación yodo** que regula y permite un correcto funcionamiento de la glándula tiroidea permitiendo un sano crecimiento del metabolismo.
5. El rábano también es conocido por sus **propiedades diuréticas**, es decir, fomenta que el organismo se depure mediante la orina ayudando, así a eliminar piedras y arenillas de los riñones y de la vesícula y a depurar el cuerpo previniendo la aparición de celulitis. Después de descubrir estos beneficios no dudamos que lo tendrán presente en su alimentación.

www.elnuevodía.com



Rinconcito de Salud:

Los beneficios medicinales de la sábila



La sábila se destaca por su alto valor nutricional y también por sus múltiples beneficios medicinales y cosméticos. La mayoría de personas prefieren usarla en su estado natural, dado que es la mejor forma de aprovechar sus propiedades sin correr riesgos de efectos indeseados.

A continuación presentamos algunos de sus beneficios medicinales, que pueden beneficiar al organismo.

Incluir su gel o pulpa en los jugos y batidos le puede proporcionar al cuerpo un plus de nutrientes esenciales como: vitaminas (A, del complejo B, C, E), minerales (sodio, manganeso, potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc).

Los compuestos antioxidantes y el líquido contenido en este ingrediente natural pueden contribuir a regular los niveles de colesterol en los pacientes con hipercolesterolemia.

Sus vitaminas y minerales promueven la limpieza de las arterias y, de paso, ejercen un efecto anti-inflamatorio que ayuda a mejorar la circulación de la sangre.

Consumir pequeñas dosis de esta planta, ya sea sola o en batidos, sirve como complemento para perder peso de forma saludable. Sus aportes de fibra, antioxidantes y agua contribuyen a remover los residuos dañinos del cuerpo y, de paso, mejoran la actividad metabólica.

Además su ingesta aumenta la sensación de saciedad y disminuye la tendencia a consumir calorías en exceso.

La sábila contiene compuestos antimicrobianos y antiinflamatorios que ayudan a proteger los dientes y las encías frente a los microorganismos dañinos. Su consumo y aplicación directa apoya la eliminación de las bacterias. Así, evítala formación de infecciones y problemas de mal aliento.

Los nutrientes que concentra esta planta son útiles para estimular la limpieza de los órganos excretores del cuerpo, como el hígado y los riñones. Sus propiedades mejoran la actividad de estos órganos, facilitando la limpieza de la sangre y reduciendo el riesgo de daño celular.

También contribuye a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o descontrolos en los niveles de azúcar en la sangre. Su fibra y una sustancia conocida como glucomanano apoyan los procesos que convierten los azúcares en energía, por lo que evita su retención en la sangre.

Tanto el consumo como la aplicación directa de la sábila en la piel puede ayudar a mejorar de forma significativa su aspecto y salud. Este ingrediente regula el pH cutáneo y previene el exceso de sequedad y los descontrolos en las glándulas sebáceas. Usada de forma regular, es ideal para prevenir las cicatrices, manchas y arrugas.

Además esta planta cuenta con sustancias antiinflamatorias como el campesterol, el lupeol y el beta-sitosterol cuya asimilación disminuye la hinchazón y los dolores que se producen por esta. Estas propiedades resultan beneficiosas para los pacientes con afecciones crónicas, cuyo desarrollo tiene mucho que ver con la inflamación.

Si no te gusta consumirla por sí sola, agrégala en tus jugos naturales o batidos de fruta y aprovecha todos sus beneficios.

Fuente: <http://www.elhuevodia.com>



Vaso Espiritual:

Estancamiento personal

He aquí otro hábito que tenemos como seres humanos que podemos reformar para lograr ser exitosos. Se trata del Estancamiento Personal. La naturaleza humana tiene cuatro dimensiones: cuerpo, mente, corazón y espíritu. Veamos las diferencias y frutos de dos enfoques diferentes:

CUERPO: *Tendencia Cultural:* mantener el estilo de vida; tratar los problemas de salud con cirugía y medicación. *Principio:* prevenir enfermedades y problemas armonizando el estilo de vida con los principios de salud establecidos y universalmente aceptados.

MENTE: *Cultura:* ver televisión, "entretenerme" *Principio:* leer amplia y profundamente; educación continua.

CORAZÓN: *Cultura:* utilizar las relaciones con otros para promover sus intereses personales y egoístas. *Principio:* escuchar atenta y respetuosamente y servir a los demás aporta a la mayor realización y gozo personal.

ESPIRITU: *Cultura:* sucumbir al secularismo y al cinismo crecientes. *Principio:* reconocer que la fuente de nuestra necesidad básica de sentido y de las cosas positivas que buscamos en la vida son los principios, y personalmente creo que esos principios, así como las leyes naturales, tienen su origen en Dios.

Te invito a tener siempre presentes estos retos universales y te dejo con esta pregunta: cuántas personas en su lecho de muerte desearían haber pasado más tiempo en la oficina o viendo TV? ninguna. Piensan en sus seres queridos, familias y personas por las que han trabajado.

Vive tu vida cómo Dios desea, aplicando los Principios de su Palabra, eso te hará altamente exitoso y efectivo.

(Tomado del libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* de Stephen R. Covey)

