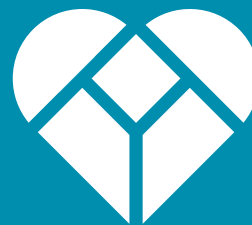


n.º 2, junio de 2019

BIENESTAR LANDIVARIANO



EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

613.05

B588 Bienestar Landivariano / Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) – Guatemala :
Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens, 2019.

vi, 53 páginas, incluye video. (Bienestar Landivariano, número 2, junio de 2019)
Publicación anual

ISBN de la edición digital: 978-9929-54-258-7

1. Promoción de la salud - Publicaciones electrónicas
2. Salud mental - Publicaciones electrónicas
3. Nutrición - Publicaciones electrónicas
4. Programas de Salud
5. Actitud (Psicología)
 - i. Universidad Rafael Landívar. Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi)
 - ii. t.

SCDD 21

BIENESTAR LANDIVARIANO

n.º 2, junio de 2019

Periodicidad anual



Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi) «Pedro Arrupe, S. J.»

Universidad Rafael Landívar, Editorial Cara Parens

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra, siempre que se cite la fuente.

D. R. ©

Universidad Rafael Landívar. Editorial Cara Parens

Vista Hermosa III, Campus Central, zona 16, Edificio G, oficina 103

Apartado postal 39-C, Ciudad de Guatemala, Guatemala 01016

PBX: (502) 2426-2626, extensiones 3158 y 3124

Correo electrónico: caraparens@url.edu.gt

Sitio electrónico: www.url.edu.gt

Revisión, edición, diseño y diagramación por la Editorial Cara Parens.

Fotografías por Freepik.

Sitio electrónico de la revista: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/CParens/Revista/Bienestar/>

BIENESTAR LANDIVARIANO



n.º 2, junio de 2019



EDITORIAL
**CARA
PARENS**
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

ÍNDICE

EDITORIAL	V
UNIVERSIDAD SALUDABLE	1
PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE, CAPÍTULO 3	3
100% ACTITUD = 100% SALUD	5
CELASI EN 2018	7
COLABORACIÓN INTERSUJ	10
SALUD INTEGRAL	11
1. SALUD MÉDICA	13
¡CUIDADO! EL SEDENTARISMO, EL PEOR ENEMIGO DE TU SALUD	13
2. SALUD NUTRICIONAL	17
EL USO DE EDULCORANTES ARTIFICIALES Y LOS RIESGOS PARA LA SALUD	17
¿SON LOS SUPLEMENTOS EL PRIMER PASO PARA GANAR MASA MUSCULAR?	23
3. SALUD PSICOLÓGICA	29
ACTITUD ANTE LA VIDA	29
OTROS CINCO HÁBITOS SALUDABLES: CON BASE EN LOS ESCRITOS DE ELISABETH LUKAS	35
VIDA SALUDABLE	39
RECETA DE SMOOTHIE DE ESPINACA Y PEPINO	40
RECETA DE CUPCAKES SALADOS	41

EDITORIAL

El proyecto *Universidad Saludable* surgió en la Universidad Rafael Landívar en el 2010, con el objetivo de establecer una línea base, elaborar estrategias y lineamientos para incidir en una vida saludable para los landivarianos. Desde el principio se tuvo presente que cambiar estereotipos, hábitos y en general, una cultura, es un proceso; sin embargo, desde el principio se promovió que con cambios pequeños, pero constantes, se puede alcanzar un estilo de vida más saludable.

En esta edición de *Bienestar Landivariano*, se presenta un recorrido *grosso modo* de algunas de las actividades realizadas en 2018, cuyos objetivos fueron acercar a la comunidad landivariana a espacios, entre ellos jornadas y ferias de salud, donde se tuviera un acceso más inmediato a la concientización, sensibilización, promoción y prevención de salud.

Un pilar fundamental de un estilo de vida saludable es luchar contra el llamado «enemigo silencioso», el sedentarismo, ya que entre la rutina, la demanda cotidiana, las múltiples funciones y roles que se juegan, no se hace tiempo para ejercitarse habitualmente. Se debe estar consciente que treinta minutos de ejercicio al día de alguna actividad cardiovascular, durante cinco días de la semana, puede marcar una diferencia en la salud a corto, mediano y largo plazo.

Además, no se puede dejar de lado la importancia de una alimentación balanceada, por lo que en esta oportunidad se presentan dos artículos de suma importancia. Uno de ellos concientiza en relación al uso de los edulcorantes

artificiales, lo cual provoca una reflexión sobre estos y sus efectos en el metabolismo; es importante contar con este tipo de información previo a la ingesta cotidiana, ya que la publicidad recibida como consumidor no explica las posibles consecuencias. Asimismo, se presenta información sobre los suplementos para ganar masa muscular, que en la actualidad tienen mayor demanda de la población, y las consecuencias de su consumo.

Relacionado a la salud mental, la actitud que se tenga ante la vida será trascendental para cada logro obtenido: desde pequeñas modificaciones para obtener un estilo de vida más saludable hasta cómo la actitud influye en todos los ámbitos, es fundamental comprender que como seres humanos tenemos derecho a sentir y expresarnos de manera adecuada. Una buena actitud en la vida nos dará mayores beneficios, y para lograrla es necesario tener hábitos favorables que permitan dar la mejor versión de nosotros mismos.

La salud integral es responsabilidad de cada quien y se puede lograr si uno se lo propone, para de esa forma vivir:

100 % ACTITUD = 100 % SALUD

DRA. NINGSIA LAM RODRÍGUEZ

Dirección

Celasi



UNIVERSIDAD
SALUDABLE

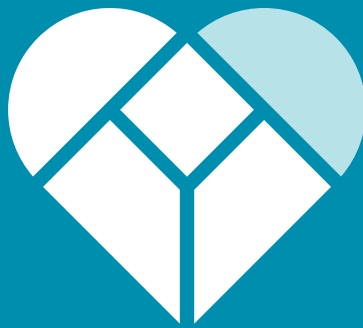


UNIVERSIDAD SALUDABLE

En esta edición te presentamos el capítulo 3 de nuestra serie de presentación de *Universidad Saludable*. En ellos, te compartimos la labor del proyecto en el Campus Central y las sedes regionales de la Universidad Rafael Landívar (URL), así como lo que nos depara en el camino a ser reconocida como una institución que forma parte de la Red de Universidades Promotoras de Salud.

PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE CAPÍTULO 3:





100% ACTITUD = 100% SALUD



100% ACTITUD = 100% SALUD

CELASI EN 2018

DR. BYRON MARTÍNEZ

Médico

El Centro Landivariano de Salud Integral Pedro Arrupe S. J., buscando ofrecer a la comunidad landivariana pautas que faciliten el logro de una salud integral y un estilo de vida saludable, realizó durante el 2018 actividades encaminadas a promover la salud a través de obtener hábitos que beneficien y modifiquen de una manera positiva nuestro estilo de vida.

Todos los años realizamos diferentes actividades que benefician a la comunidad landivariana. Entre ellas, las jornadas de donación de sangre donde, a través del Banco Nacional de Sangre del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), se contribuye a recolectar sangre para los hospitales nacionales de nuestro país; con ello, la comunidad landivariana dona sangre para dar vida. También realizamos jornadas de citología exfoliativa del cuello uterino (prueba de Papanicolaou) con el apoyo de la Liga Nacional Contra el Cáncer, contribuyendo al diagnóstico temprano y prevención del cáncer de cérvix. En contribución a la salud sexual y reproductiva, también se realizó la jornada «Hazte la Prueba VIH» con el apoyo del Programa Nacional de Prevención y Control de ITS, VIH y Sida del MSPAS, participando activamente en la Mesa Interuniversitaria ITS y VIH. Además, se realizaron ferias de salud tanto en Campus Central como en los campus y sedes de diferentes departamentos del país, organizando actividades de salud como toma de presión arterial, pruebas rápidas de glucosa, evaluaciones nutricionales, vacunación contra la influenza e información importante para llevar un estilo de vida saludable y fortalecer nuestra salud desde una visión de prevención.

Con base en lo anterior, buscamos promover estilos de vida saludables y brindar una atención con alta calidad humana y científica que contribuya a la excelencia en la formación integral, con valores que sustentan la misión de la Universidad Rafael Landívar.

Para este 2019, continuaremos brindando dichos servicios que son de suma importancia para la salud integral de la comunidad landivariana:

- Las jornadas de donación de sangre están programadas para el 18 y 19 de junio, y 16 y 17 de octubre; esperamos la participación de toda la comunidad landivariana.
- Continuaremos fortaleciendo la prevención y diagnóstico temprano del cáncer de cérvix con jornadas programadas para el 7, 8 y 9 de octubre, alentando a todas las mujeres en edad fértil y con vida sexual activa a realizarse esta prueba que busca disminuir la morbimortalidad por cáncer de cérvix, una de las principales causas de muerte en la mujer guatemalteca.

Además, continuaremos buscando alternativas y actividades en beneficio de nuestra salud a través de la prevención.

DONACIÓN DE SANGRE

Este producto puede salvar la vida de alguien.

HORA: De 8:00 a 14:00 horas

LUGAR: Salones Francisco Javier, Francisco de Borja e Ignacio de Loyola.

FECHA: 31 de enero y 1 de febrero

Para mayor información puedes comunicarte al Centro Landivariano de Salud Integral, CELASI.

Recoleccionada y presentada por: Universidad Rafael Landívar / CELASI

Registro: 83407189

PBX: 2426-2626, ext. 2621

[/celasi.url](https://www.facebook.com/celasi.url)

100% SEGURIDAD

CELASI Centro Landivariano de Salud Integral

Mayor Información: Centro Landivariano de Salud Integral, Edificio G, oficina 102, PBX: 2426-2626, ext. 2621, [#celasi.url](https://www.facebook.com/celasi.url)

Universidad Rafael Landívar Tradición Justa en Guatemala

FERIA DE SALUD

26 Y 27 DE MARZO

HORA: de 8:00 a 17:00 horas
LUGAR: Plaza Landívar

- Asesorías nutricionales.
- Degustaciones.
- Muestras médicas.
- Obsequios promocionales.
- Promoción de alimentación saludable.
- Promoción de actividad física.
- Promoción de cuidado personal.

SALUD RENAL PREVENIR EN TODOS LOS EDADIOS

100% SEGURIDAD

CELASI Centro Landivariano de Salud Integral

Mayor Información: Centro Landivariano de Salud Integral, Edificio G, oficina 102, PBX: 2426-2626, ext. 2621, [#celasi.url](https://www.facebook.com/celasi.url)

Universidad Rafael Landívar Tradición Justa en Guatemala

PAPANICOLAOU

25, 26 y 27 febrero

HORA: de 8:00 a 15:00 horas
LUGAR: Centro Landivariano de Salud Integral, Edificio G, oficina 102.
Valor: Q50.00 cancelar en el Banco Industrial [Evento n.º: 347]

¿Qué es el cáncer de cérvix?
El objetivo de esta prueba es detectar células anormales en el cérvix o cuello de la matriz que pueden resultar en cáncer.

Previo a realizarse el examen se recomienda no haberse realizado duchas vaginales, ni aplicarse cremas u óvulos vaginales, no estar en su periodo menstrual y abstenerse de tener relaciones sexuales 24 horas antes del examen.

100% SEGURIDAD

CELASI Centro Landivariano de Salud Integral

Mayor Información: Centro Landivariano de Salud Integral, Edificio G, oficina 102, PBX: 2426-2626, ext. 2621, [#celasi.url](https://www.facebook.com/celasi.url)

Universidad Rafael Landívar Tradición Justa en Guatemala

HAZTE LA PRUEBA DE VPH

¡Es voluntaria, gratuita y confidencial!

10, 11 y 12 SEPTIEMBRE

HORA: 8:00 a 20:00 horas
LUGAR: salones Francisco Javier, Francisco de Borja e Ignacio de Loyola

100% SEGURIDAD

CELASI Centro Landivariano de Salud Integral

Mayor Información: Centro Landivariano de Salud Integral, Edificio G, oficina 102, PBX: 2426-2626, ext. 2621, [#celasi.url](https://www.facebook.com/celasi.url)

Universidad Rafael Landívar Tradición Justa en Guatemala

COLABORACIÓN INTERSUJ

DR. BYRON MARTÍNEZ

Médico

Del 5 al 9 de noviembre del 2018, por motivo del XXXV Encuentro Deportivo del Sistema Interuniversitario Jesuita (Intersuj), evento deportivo que contó con la URL como anfitrión, el Centro Landivariano de Salud Integral Pedro Arrupe, S. J. (Celasi) participó brindando atención médica a los deportistas de las universidades participantes, entre ellas: Universidad Iberoamericana Ciudad de México, Universidad Iberoamericana Tijuana, Universidad Iberoamericana León, Universidad Iberoamericana Puebla, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Guadalajara, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia y Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Asimismo, se contó con el apoyo de ocho médicos (Facultad de Ciencias de la Salud de URL, MSPAS), cinco paramédicos (URL, Alerta Médica, MSPAS) y veinte fisioterapeutas (Facultad de Ciencias de la Salud de Sede de La Antigua).

Se les brindó también a los atletas los medicamentos que según el caso fueran necesarios, cubriéndose todos los problemas de lesiones y cuadros médicos específicos presentados durante su estancia en la ciudad de Guatemala; por ende, la parte médica cumplió con su objetivo satisfactoriamente. Agradecemos a todos los colaboradores del Celasi por el apoyo, entusiasmo y entrega que se tuvo durante toda la competencia, el trabajo en equipo, y lo más importante: por brindar sus servicios a todos los deportistas que participaron en el Intersuj Landívar 2018 de una manera profesional, cálida y humana.



SALUD INTEGRAL



SALUD INTEGRAL

1. SALUD MÉDICA

¡CUIDADO! EL SEDENTARISMO, EL PEOR ENEMIGO DE TU SALUD

DR. BYRON MARTÍNEZ

Médico

En la actualidad nos vemos inmersos en una rutina de poca actividad física: las largas jornadas laborales y académicas que van de ocho a doce horas, el tránsito que nos hace perder mucho tiempo en el vehículo al transportarnos a los lugares de trabajo y estudio, el poco tiempo libre que nos queda y el estrés cotidiano nos han llevado a tener un estilo de vida sedentario. Por otra parte, las comodidades que nos ofrece actualmente la tecnología nos invitan a movernos menos: acciones tan simples como utilizar las gradas eléctricas o bien el elevador para movilizarnos en los edificios y centros comerciales hacen que poco a poco estemos perdiendo esa habilidad que tenemos de movernos. Recordemos que nuestro cuerpo está diseñado para moverse, pero a causa del estilo de vida sedentario que hemos adoptado estamos perdiendo esa habilidad, ya que actualmente sufrimos de lesiones o dificultad para desplazarnos.

Si alguna vez se ha preguntado ¿seré yo sedentario?, es importante dar respuesta e iniciar a realizar algunos cambios para mejorar este aspecto. A continuación, damos información pertinente acerca del sedentarismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sedentarismo como la falta de actividad física regular, esto es, no realizar treinta minutos de ejercicio al día durante cinco días, para cumplir ciento cincuenta minutos de ejercicio a la semana. El sedentarismo se ha convertido en el peor enemigo de la salud ya que es uno de los asesinos silenciosos que se introduce a

nuestro estilo de vida, trayendo como consecuencia múltiples problemas de salud. Debemos saber que el sedentarismo actualmente es clasificado como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, solo por detrás de la hipertensión arterial, el consumo de tabaco y diabetes mellitus. Actualmente, un 60 % de la población mundial tiene un estilo de vida sedentario: no hay país del mundo que se salve de este problema. Si bien en los países desarrollados el problema es mayor, en los países en vías de desarrollo también se está dando este fenómeno donde la urbanización ha creado varios factores ambientales que contribuyen a aumentar el número de personas sedentarias: dentro de estos factores podemos mencionar la superpoblación, aumento de la criminalidad, gran densidad de tránsito, mala calidad del aire y falta de parques e instalaciones propias para realizar actividades deportivas y recreativas.

Realmente es alarmante saber que estamos perdiendo la batalla frente al sedentarismo, ya que como consecuencia del mismo hay múltiples enfermedades en aumento tales como las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, infartos, eventos cerebrovasculares, diabetes mellitus, cáncer de mama y colon), además de problemas musculoesqueléticos, y un mal que va de la mano con el sedentarismo y al unirse hacen un sinergismo negativo: hablamos del sobrepeso y la obesidad. Dichas enfermedades se presentan debido al aumento de alimentos de un contenido calórico alto, acompañado de falta o ningún tipo de actividad física, esto aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades

cardiovasculares, aumenta también el riesgo de diabetes mellitus, trastornos musculoesqueléticos como osteoartritis, además de un mayor riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, riñones y colon). Con lo anterior, podemos concluir que al sedentarismo se le atribuye el 6 % de las muertes en todo el mundo y es el responsable principal de algunas patologías: 21 % a 25 % de los cánceres de mama y colon, 27 % de los casos de diabetes mellitus y 30 % de los diversos problemas de tipo cardiovascular. Por ello es de vital importancia que tomemos las medidas necesarias para vencer al sedentarismo.

Se deben tomar algunas medidas que no son difíciles de cumplir: estudios han demostrado que caminar durante treinta minutos al día durante cinco días, realizando ciento cincuenta minutos de ejercicio a la semana, mejora de manera considerable la salud, principalmente la salud cardiovascular, disminuye el riesgo de diabetes mellitus y si se realiza de forma regular, controla el peso, disminuyendo el riesgo de sobrepeso y obesidad. Algunos cambios sencillos en el estilo de vida como subir las gradas convencionales, dejar el vehículo estacionado un poco más lejos

de lo acostumbrado para caminar más, lavar el automóvil, hacer actividades de jardinería, incluso el hecho de jugar con los niños, hacen que nos alejemos del sedentarismo. Además, hay que tomar en cuenta que una alimentación balanceada contribuye al cuidado de nuestra salud.

Reafirmo que es importante recordar que el sedentarismo es causante de morbilidad, razón por la que se deben de realizar ciento cincuenta minutos de ejercicio a la semana, distribuidos en treinta minutos de ejercicio al día durante cinco días; los beneficios de realizar actividad física son muchos y los más importante es que tendrás un estilo de vida saludable y una mejor calidad de vida. Juntos vencamos al sedentarismo: «Si el sedentarismo te da, con movimiento se va».

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

_____. *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

_____. *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

2. SALUD NUTRICIONAL

EL USO DE EDULCORANTES ARTIFICIALES Y LOS RIESGOS PARA LA SALUD

KAREN MOLINA

EPS Nutrición

INTRODUCCIÓN

Un edulcorante se define como «un aditivo alimentario que es capaz de igualar el efecto dulce del azúcar, el cual no aporta o proporciona energía» (Cernuda y Fernández, 2016, p. 14). La utilización de estos aditivos en la industria de alimentos y bebidas ha aumentado en los últimos años, como una forma de disminuir el azúcar de los alimentos. Esta sustitución tiene como finalidad apoyar en el control de la glicemia y el peso corporal; pero se ha visto que estos aditivos han tenido efectos controversiales en la población a largo plazo, puesto que se ha estudiado que el consumo de edulcorantes no calóricos provoca ganancia de peso, riesgo de padecer diabetes tipo II y síndrome metabólico por otros mecanismos diferentes a los que provoca la ingesta de azúcar. Por tal motivo, es necesario controlar el consumo de estos aditivos, tanto en la población sana como los que presentan alguna enfermedad (Cernuda y Fernández, 2016; Gómez, 2017).

¿POR QUÉ SE DEBE MODERAR EL CONSUMO DE LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES?

Tanto la industria como algunos individuos utilizan los edulcorantes artificiales no calóricos como una forma de disminuir el consumo de azúcar en la dieta, principalmente para el control de peso. El mayor consumo de estos aditivos es

por medio de las bebidas, las cuales actualmente son muy cotizadas en el mercado por el consumidor como la opción «saludable» en sus presentaciones *zero* o *light*. Existen además otros alimentos endulzados con estos edulcorantes, como los productos lácteos, galletas o productos de panadería, gelatinas y otros alimentos *light*; asimismo, se utilizan en casa comúnmente para endulzar bebidas. Aunque la idea principal de sustituir el azúcar por una opción que no ofrece el aporte en carbohidratos ni calorías pareciera ser adecuada, en la mayoría de los casos se abusa de su consumo y no se obtienen resultados beneficiosos a largo plazo (Cernuda y Fernández, 2016; Gómez, 2017).

Por este motivo se ha estudiado los efectos que tiene el consumo de los edulcorantes artificiales, y cómo mediante diversos mecanismos modifican el metabolismo, dando como resultado un riesgo igual o mayor de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y otros padecimientos. En primer lugar se puede mencionar que, según las investigaciones en la revisión de Gómez (2017), la exposición frecuente de los alimentos endulzados con estos aditivos provoca que se alteren las preferencias y la tolerancia por los alimentos dulces. El poder edulcorante de estos aditivos es entre treinta a seiscientos cincuenta veces mayor que el del azúcar, por lo que su continuo consumo provoca que la persona no detecte de forma real el grado de dulzura, y su tolerancia sea cada vez mayor a estos alimentos. Como consecuencia, el consumidor ingiere una gran cantidad de alimentos dulces para compensar esa deficiencia que siente en el sabor. A partir de ello se puede decir que además de crear una fuerte adicción por lo dulce, estas sustancias contribuyen a la incidencia de obesidad (Gómez, 2017; Serra *et al.*, 2018).

El metabolismo de los edulcorantes artificiales no es el mismo que el del azúcar, en este caso no existe la carga de carbohidratos ni de calorías que usualmente se tiene al consumir el último. Normalmente, el cerebro reconoce la ingesta de glucosa con el sabor dulce que la caracteriza, y el organismo se prepara para un suministro de energía; estas señales inician en la boca cuando dos tipos de receptores captan el sabor dulce. Sin embargo, cuando se utiliza el edulcorante que solamente posee el sabor dulce, el organismo, al no recibir las calorías esperadas, tiende a compensar la ingesta calórica con un incremento en el apetito. Lo anterior provoca el aumento del tejido adiposo y la ganancia de peso, al consumir mayor cantidad de alimentos. Además, aunque la respuesta para la liberación de la insulina sí ocurre debido a la detección del sabor dulce desde las papilas gustativas y la secreción de péptidos, no hay glucosa que la insulina pueda asimilar. Esto produce períodos de altos picos de insulina, mayor trabajo del páncreas para mantener la secreción de insulina, y a largo plazo puede generar resistencia (Cernuda y Fernández, 2016; Davis *et al.*, 2018; Stephens, Valdez, Lastra y Félix, 2018).

Otra vía por la cual los edulcorantes causan cambios metabólicos es al modificar la composición, tal es el caso de la función de la microbiota intestinal, la cual en el estudio de Suez, *et al.* (2014) se le ha asociado con un papel importante para la regulación de la salud en general. Estos cambios provocan alteraciones metabólicas debido a que se inducen estados de inflamación. Otros efectos relacionados son el aumento de la glucosa en la sangre, de la hemoglobina glicosilada, y se observa la baja intolerancia a la glucosa; relacionándose el consumo de los edulcorantes artificiales con la aparición de diabetes mellitus tipo II (Suez, 2014; Gómez, 2017; Davis *et al.*, 2018).

Se debe considerar además el tipo de alimento en el que se encuentra el edulcorante artificial. En las bebidas gaseosas, su contenido de azúcar y calorías es reducido, pero estas siguen siendo perjudiciales para la salud debido a que los ácidos que la conforman tienen efectos dañinos sobre huesos, riñones, intestino, entre otros (Silva y Durán, 2014). En los alimentos sólidos ocurre que, para mejorar las características organolépticas, estos productos suelen tener mayor contenido de grasa, lo que a largo plazo promueve la ganancia de peso. Además, como no se percibe el estímulo de saciedad, se consume más de la porción recomendada (Cernuda y Fernández, 2016; Davis *et al.*, 2018).

CONCLUSIÓN

En diversos estudios se relaciona que el consumo deliberado de alimentos endulzados con edulcorantes artificiales no calóricos provoca un riesgo igual o mayor en padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Esto debido a que nuestro cerebro y otros órganos no asimilan el estímulo de dichos aditivos, y no se produce una sensación de satisfacción al consumir los productos. En muchos casos, se provoca preferencia y tolerancia a los alimentos dulces, ingiriendo grandes cantidades de los mismos con este sabor. Se toma en cuenta, además, que en la composición de los alimentos no solo influye el contenido de azúcar o valor energético, sino también influyen aspectos como los ácidos en el caso de las bebidas, y la grasa en alimentos sólidos que también inducen daños a la salud. Adicionalmente, algunas personas al pensar que son más «saludables», consumen porciones mayores a las recomendadas. El consumo con moderación de estos productos para el control de peso puede incorporarse siempre tomando en cuenta que es necesario tener una alimentación saludable, de preferencia escogiendo alimentos naturales y no procesados para evitar el consumo de sustancias que a largo plazo pueden ser perjudiciales para la salud.

REFERENCIAS

- Cernuda, J., y Fernández, A. (2016). Los edulcorantes y su papel sobre el metabolismo humano. *Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 4(2), 13-22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5501373>
- Davis, J., Asigbee, F., Markowitz, A., Landry, M., Vandyousefi, S., Khazae, E., Ghaddar, R., y Goran, M. (2018). Consumption of artificial sweetened beverages associated with adiposity and increasing HbA1c in Hispanic youth. *Clinical Obesity*, 8(4), 236-243. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6055860/>
- Gómez, H. (2017). La paradoja de los endulzantes sin calorías. *Medicina Interna de México*, 33(2), 204-208. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000200204&lng=es&tlng=es
- Serra, L., Raposo, A., Aranceta, J., Varela, G., Logue, C., Laviada, H., Socolovsky, S., Pérez, C., Aldrete, J., et al. (2018). Ibero-American Consensus on Low-and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients*, 10(7), 818. doi: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fnu10070818>

Silva, P. y Durán, S. (2014) Bebidas azucaradas, más que un simple refresco. *Rev. Chil. Nutr.*, 41(1), 90-97. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000100013>

Stephens, N., Valdez, S., Lastra, G. y Félix, L. (2018) Consumo de edulcorantes no nutritivos: efectos a nivel celular y metabólico. *Perspect Nutr Humana*, 20(2). Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/nutricion/article/view/332009/20790686>

Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman, G., Thaiss, C., Maza, O., Israeli, D., Zmora, N., Gilad, S. y Weinberger, A. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature* 514(7521), 181-186. Recuperado de <https://www.nature.com/articles/nature13793>

¿SON LOS SUPLEMENTOS EL PRIMER PASO PARA GANAR MASA MUSCULAR?

KAREN MOLINA

EPS Nutrición

INTRODUCCIÓN

Los suplementos son productos especialmente formulados y destinados a suplir la incorporación de nutrientes en sujetos que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores de las habituales (Pelegri, 2017). En los últimos años ha aumentado su consumo, sobre todo entre jóvenes quienes, influenciados por la publicidad y conocidos, inician el uso de suplementos de proteína. Según Lutz *et al.* (2016) en el estudio titulado *Suplementos dietarios: ¿cuánto sabemos para poder usarlos correctamente?*, afirma que los suplementos no deberían reemplazar la variedad de alimentos que son importantes en una dieta saludable. El fenómeno se observa en un grupo de individuos que toman estos suplementos como primera intervención al momento de iniciar rutinas de ejercicio, antes de consultar con expertos de la salud quienes deberían orientar al paciente a saber si es necesario el consumo de estos productos según su caso, o si mediante una dieta balanceada se puede cubrir sus necesidades.

¿CÓMO FUNCIONAN ESTOS SUPLEMENTOS?

Los suplementos de proteína están relacionados con aumento de la masa muscular, así como para promover la recuperación y la regeneración muscular, es por tal motivo que se ha incrementado su consumo, aunque tales beneficios se han demostrado al requerir más que las proteínas para obtener estos resultados (Rodríguez, 2014).

Entre las principales funciones de las proteínas se encuentran las estructurales y reguladoras en el cuerpo, presentándose en un estado constante de flujo metabólico de síntesis y degradación simultánea. El músculo esquelético es el principal depósito de moléculas de proteína, y el hígado y los riñones son

los principales sitios para el metabolismo de los aminoácidos. En el músculo, el recambio de proteínas es continuo, siendo la base para la plasticidad del músculo como respuesta a la intensidad y el grado de carga impuesta. Debido a que no es muy eficiente la reutilización de los aminoácidos en la proteólisis, es necesaria la ingesta de proteínas según los requerimientos de la persona (Rodríguez, 2014).

Según Rabassa y Palma (2017), en la revisión bibliográfica sobre *Los efectos de los suplementos de proteína y aminoácidos de cadena ramificada en entrenamiento de fuerza*, llegaron a la conclusión de que estos suplementos no tienen un efecto significativo en el aumento de la masa muscular y fuerza, pero sí un efecto positivo en cuanto al aumento del rendimiento y la masa muscular cuando los individuos presentaban una ingesta dietética y entrenamientos adecuados, después de realizar entrenamiento de fuerza prolongado con el tiempo. En el artículo de Fernández (2017), describe que el cirujano Saúl Rugeles, director de la Unidad de Nutrición Clínica del Hospital San Ignacio, de Bogotá, concuerda con los autores anteriores en que ingerir más proteína no garantiza más músculo ni mejora el rendimiento deportivo. Por otro lado, los beneficios se observan cuando hay un entrenamiento físico adecuado y dirigido, sumado con una dieta balanceada incluyendo todos los macronutrientes.

¿QUIÉNES NECESITAN DE ESTOS SUPLEMENTOS?

La suplementación de proteínas en los deportistas de élite es muy frecuente debido a que la actividad física es aumentada dado al incremento en la degradación proteica, aun por encima de los valores normales por la frecuencia, tipo y duración del ejercicio. Por lo cual, aunque ellos consuman una dieta balanceada hipercalórica e hiperproteica, las necesidades no son satisfechas, ya que si se tienen pérdidas en el tamaño del músculo como en la fuerza, se afecta el rendimiento físico y la función inmunológica. Además se ha de recalcar que estos individuos en su gran mayoría son aconsejados por profesionales de la salud en cuanto al tipo de suplementos a tomar (Rabassa y Palma, 2017). Es de destacar que para la mayoría de los atletas, los factores mencionados que están involucrados en la ganancia de masa muscular son importantes; como es el caso del fisicoculturista y entrenador Eric Helms, quien diseñó una pirámide nutricional para la ganancia de peso en donde se observa como última opción la suplementación (Ver Anexo 1); siendo la base de esta pirámide el balance energético, la distribución de macronutrientes como de micronutrientes, la frecuencia y hora de comidas (Morgan, 2018).

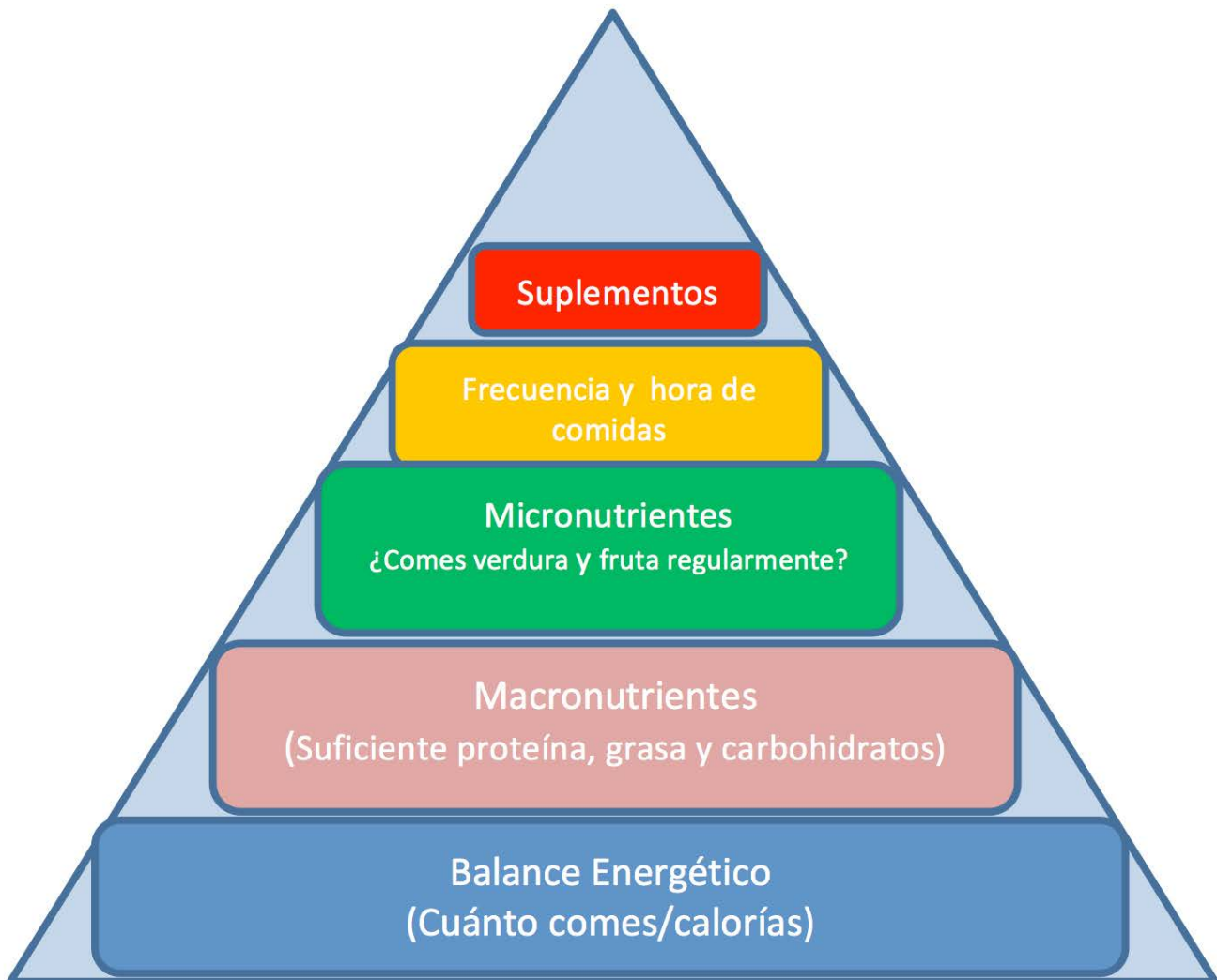
EFFECTOS ADVERSOS DE SU CONSUMO

Al existir exceso de proteína, esta no se puede almacenar como es el caso de los otros macronutrientes, de lo contrario este sobrante se oxida o se convierte en carbohidratos y/o lípidos. Además, al consumir más proteína es importante la mayor ingesta de líquidos para disminuir la carga sobre los riñones, causada por la búsqueda de desechar el nitrógeno producido. Es por esta razón que los individuos pueden presentar deshidratación si no toman en cuenta el consumo de agua. En relación al acúmulo del exceso de proteína en forma de grasa principalmente, se puede aumentar de peso teniendo un efecto desfavorable ante lo que realmente se busca. Es posible presentar problemas gastrointestinales tales como náuseas, indigestión, diverticulitis y estreñimiento (Huizen, 2018).

CONSULTE CON UN PROFESIONAL

En la mayoría de la población que realiza ejercicio de forma recreacional o como un hábito de vida saludable, el aumento de masa muscular puede alcanzarse mediante una dieta balanceada en la que se incluyen todos los macronutrientes para cubrir los requerimientos, incluyendo además un entrenamiento y descanso apropiado. Es de suma importancia que este tema sea discutido con un profesional de la salud, quien orientará en la elección de la intervención, y si es necesario indicar la opción de suplemento que mejor se adapte a las necesidades del individuo, tomando en cuenta en las intervenciones la pirámide nutricional para el entrenamiento y así poder tener mejores resultados, y resaltando que el consumo desconsiderado de suplementos puede producir efectos adversos como la insuficiencia renal, problemas gastrointestinales, ganancia indeseada de peso, entre otros.

Figura 1. Pirámide nutricional del entrenamiento



Fuente: elaboración propia, con base en Morgan (2018)

REFERENCIAS

- Fernández, C. (22 de abril de 2017). Mentiras y verdades sobre las proteínas y su consumo excesivo. *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/vida/salud/riesgos-de-consumir-proteinas-80560>
- Huizen, J. (20 de agosto de 2018). How much protein is too much? *Medical News Today*. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322825.php>
- Lutz, C., Fernández, F., Lezcano, C., Moresi, A., Goyechea, R., Fechner, D., Miño, E., Esquivel, M., Ruíz, J. y Pellerano, R. (2016). Suplementos dietarios: ¿Cuántos sabemos para poder usarlos correctamente? *Extensionismo, Innovación y transferencia tecnológica. Claves para el Desarrollo*, 3(1), 214-218. Recuperado de <http://revistas.unne.edu.ar/index.php/eitt/article/view/3010/2678>
- Morgan, A. (3 de enero de 2018). *The only crossfit nutrition and diet article you'll ever need*. [Mensaje en un blog] Recuperado de: <https://themacrowizard.com/basicos-nutricion/>
- Pelegri, P. (2017). Suplementos Deportivos. Revisión. *Rev. De la Asociación Argentina de Traumatología del Deporte*, 23(1), 56-58. Recuperado de <https://g-se.com/suplementos-deportivos-revision-2230-sa-j588554d0ea65e>
- Rabassa, J. y Palma, I. (2017). Efectos de los suplementos de proteína y aminoácidos de cadena ramificada en entrenamiento de fuerza: revisión bibliográfica. *Rev. Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 55-73. doi: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.1.220>
- Rodríguez, A. (2014). *Análisis de la suplementación con proteínas en el deporte: uso y efectos de la creatina y el suero de leche*. (Tesis de fin de grado). Universidad de León. Recuperado de <http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/4214/RODR%C3%8DGUEZ%20RAMOS.pdf?sequence=1>

3. SALUD PSICOLÓGICA

ACTITUD ANTE LA VIDA

HÉCTOR ESTUARDO DEL ÁGUILA

Psicólogo

La actitud es la disposición voluntaria de respuesta que poseemos los seres humanos para enfrentar circunstancias que se presentan en la vida diaria. Cuando un evento sucede, no todos reaccionamos de la misma forma: nuestra reacción dependerá de la personalidad de cada quien; es por esto que la actitud desde la cotidianidad y desde un punto de vista más general se determina como buena o mala, e influye sobre la vida anímica de cada persona. **Uno mismo es responsable de sus propias actitudes y, aunque puede no ser fácil, estas pueden transformarse.** Debemos estar siempre dispuestos a mejorarnos a nosotros mismos.

Según Jones y Gerard (1980), la influencia que recibimos del medio social proviene principalmente del cambio de nuestra actitud, ocasionado por la presencia o la referencia de otras personas. Nuestro mejoramiento personal, como nuestro empeoramiento, puede provenir del cambio de actitud mencionado. Tanto los procesos beneficiosos para los pueblos, como las grandes catástrofes sociales han sido promovidos por la actitud de unos pocos líderes que pudieron modificar actitudes a niveles generalizados.

CÓMO SE DESARROLLA LA ACTITUD

Las actitudes son dirigidas siempre hacia un objeto o idea particular. Se desarrollan a partir de los propios sentimientos y pensamientos internos, y son inherentes al comportamiento de cada uno. La actitud ante la vida regularmente es la respuesta ante ciertas experiencias vividas, tanto personales como las

que se han observado en otros, y pueden estar influenciadas por las normas y los roles sociales, lo cual nos dice que las actitudes también pueden ser aprendidas. Las conclusiones que sacamos de la experiencia influyen en nuestra actitud y determinan nuestro enfoque de vida.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACTITUD

Existen distintos factores de la vida social que influyen en la actitud de las personas. La **motivación personal** es uno de ellos, ya que las personas crecemos con una cultura y educación determinada por principios netamente hereditarios; de aquí se fundamentan acciones y características personales que **moldean la conducta** y la actitud frente al mundo. Muchas veces, la presión social nos impide o facilita la expresión conductual de nuestras actitudes. Asimismo, la información que recibimos a través de los medios de comunicación o las redes sociales cibernéticas puede dirigir nuestra atención hacia algún problema social o político con la esperanza de estimularnos a la acción.

COMPONENTES:

- **Cognitivo (cómo pensamos):** lo que se conoce sobre todos los pensamientos y creencias asociadas a determinada actitud.
- **Afectivo (cómo sentimos):** sentimientos desencadenados por el evento, pueden ser a favor o en contra y variar en intensidad, más fuerte o más débil.
- **Conductual (cómo actuamos):** es lo que se observa de la actitud, es decir, cómo actúa la persona ante el evento. La conducta está influenciada por la situación.
- De tal manera, estos tres componentes están relacionados entre sí, y la actitud con la que abordamos los eventos de la vida diaria tiene un pensar, un sentir y un actuar.

Tipos de actitud, según Pedreros (2016) y Serrat (2018)

- **Actitud positiva:** es la que poseen las personas que no pierden de vista lo bueno en las actividades y mantienen un adecuado nivel de optimismo, a pesar de experimentar algunas dificultades. No solo se limitan a conversar de cosas maravillosas, sino que actúan con determinación para lograr los objetivos.
- **Actitud negativa:** se caracteriza cuando las personas observan su entorno de manera pesimista, y aunque hayan cosas que salgan bien, se enfocan en lo poco que salió mal. Fomenta pensamientos de frustración, tristeza y evita que se alcancen los objetivos trazados. A las personas con actitud negativa les resulta difícil tener claridad mental, porque están cegadas por su pesimismo y la expectativa de que las cosas saldrán mal.
- **Actitud emotiva:** está vinculada al uso de las emociones y puede manifestarse en el amor, la amistad y también en los proyectos que conllevan una motivación interna.
- **Actitud colaboradora:** siempre dispuesto a prestar su ayuda para la consecución de los objetivos. Fuertemente motivado/a y brinda ayuda a la primera oportunidad. Aunque tiene una gran capacidad de trabajo y entusiasmo, prefiere mantenerse en segundo plano.

- Actitud proactiva: una persona es proactiva cuando hace un esfuerzo adicional por buscar nuevas formas, estrategias y la creatividad para lograr el objetivo.
- Actitud reactiva: son las personas que se enfocan en sus metas, pero siempre están esperando cambios en el entorno y las circunstancias para actuar, lo cual es un limitante para cumplir diversas metas personales o en las organizaciones. La reactividad también se asocia con una actitud negativa y conformista.
- Actitud manipuladora: quien ve al otro como un medio, de manera que la atención que se le otorga tiene como meta la búsqueda de un beneficio propio.

RECOMENDACIONES

1. En el fondo, cambiar de actitud significa buscar una transformación en la perspectiva de la vida. Para llegar a esto es necesario analizarse uno mismo para saber qué cambios son necesarios hacer.
2. Enfócate en las buenas experiencias.
3. Busca el aprendizaje.
4. Vivir el presente: disfrutar y afrontar lo que nos toca vivir cada día.
5. Brindarte la oportunidad.
6. Buena disposición y predisposición para actuar positivamente.
7. Agradece por lo que tienes.
8. Paciencia, entender que las cosas tienen su tiempo.
9. Procura ser gentil y respetuoso con los demás.
10. Valora la importancia de ser positivo.

100 % ACTITUD = 100 % SALUD

REFERENCIAS

Brand, P. (octubre de 2016). Tipos de actitudes. *Revista educativa Tiposde.com*. Recuperado de <https://www.mastiposde.com/actitudes.html>

Concepto definición (9 de enero de 2018). Definición de actitud. Venemedia Comunicaciones, C. A. Recuperado de <http://conceptodefinicion.de/actitud/>

Pedrerros, J. E. (2 de junio de 2016) *Tipos de actitudes*. LUCID. Recuperado de <http://articulos.corentt.com/tipos-de-actitudes/>

Jones, E. y Gerard, H. (1980). *Fundamentos de Psicología Social*. Ciudad de México: Editorial Limusa S. A.

Rodríguez, E. (22 de enero de 2018). Los 9 componentes de una buena actitud. *La mente es maravillosa*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-mejorar-la-actitud/>

Serrat, A. (10 de enero de 2018). *Tipos de actitudes*. Programa neuro lingüístico (PNL). Recuperado de <https://www.xing.com/communities/posts/tipos-de-actitudes->

OTROS CINCO HÁBITOS SALUDABLES: CON BASE EN LOS ESCRITOS DE ELISABETH LUKAS

PAULINA SAMAYOA MORALES

Psicóloga Clínica y Logoterapeuta

Mucho se habla de la necesidad que las personas tenemos, especialmente en esta época, de adquirir y mantener hábitos saludables. En su mayoría, los expertos han hecho énfasis en hábitos saludables de alimentación, actividad física y descanso. Sin embargo, se ha hablado menos de los hábitos que una persona puede mantener para darle sentido al momento en el que está viviendo. Estos son hábitos que no solo mejorarán la salud mental, sino le darán más sentido a la vida y a la experiencia del día a día.

El cuadro que se presenta a continuación, fue realizado por Elisabeth Lukas (2002) en su libro *El sentido del momento: aprende a mejorar tu vida con logoterapia* (pp. 28-29). En él, describe diferentes hábitos que pueden poner a la vista diversos aspectos relacionados con la forma de reconocer si nuestra vida está orientada hacia el sentido, o si hay alguna cuestión que podamos mejorar.

Tabla 1. Hábitos saludables

Hábito	A la vista
1. Decidir bajo la propia responsabilidad , sentir que las cosas dependen de uno mismo, saber que podemos cambiar en cualquier momento y contribuir a estructurar, mejorar o aceptar cualquier situación.	Lo propio
2. Pensar más allá de uno mismo , exigirse a uno mismo en interés del mundo, pero también por el bien de tal servicio al mundo; no perderse el propio respeto .	Lo ajeno
3. Actuar proactivamente , (en vez de reactivamente), orientado al futuro y siguiendo el dictado de la consciencia; empezar siempre con «la meta en el punto de mira» y aproximarse a ella con serenidad y convicción.	Lo venidero
4. Cuidar y conservar la confianza básica , contraer vínculos cordiales y duraderos; pero igualmente, dejar que los días solitarios y difíciles transcurran sin perderse en cuestionamientos a uno mismo.	Lo superior
5. Ampliar el horizonte consciente en la búsqueda tanto racional como mística de sentido , de conocimiento y de información; mantenerse vivo en lo espiritual, en lo psíquico y en lo corporal.	Lo coherente

Veamos con más detalle los hábitos antes mencionados:

1. Decidir bajo la propia responsabilidad

Cada persona que ha habitado el planeta, en este o cualquier otro momento histórico, ha sido llamada a la vida y se la ha dotado de libertad. Esto implica que somos seres que tenemos la capacidad de elegir, de decidir, incluso decidirnos. Elisabeth Lukas, citando a Karl Jaspers, afirma que «el ser humano es desde que nace un ser decisivo» (p. 30). Habrá situaciones y circunstancias que se saldrán de las manos de la persona, sin embargo, en esas y en cualquier otro escenario que esté bajo su influencia, la persona está llamada a responder desde su forma particular de ser. En definitiva, yo soy responsable de lo que hago con lo que me pasa.

2. Pensar más allá de uno mismo

Según Lukas, Frankl define lo ajeno como todo «aquello que sólo nosotros mismos no somos» (p. 34) y por ello, puede ser una aspiración para nosotros. Una aspiración en el sentido del dar y el darse, buscando la empatía como primer orden. En definitiva, no puedo pedirle a otro que me dé algo que yo mismo no estoy dispuesto a dar, por lo que se necesita tener consideración, dar respeto, ser comprensivo, generoso, solidario, etcétera, para recibir todo esto y más. Establecer límites personales y reconocer los límites de otros permite la armonía en la relación, tornándola en algo que construye vida.

3. Actuar proactivamente

Lukas considera que ante lo que la vida puede traerle a cada quien, existe lo *inevitable* y lo *evitable*. Con lo primero se refiere a que «yo soy lo que hago», es decir, que mis actitudes y conductas son decisiones vinculadas a mi identidad; mientras que con lo segundo, se refiere a «lo que a mí me hacen», y es verdad que nadie puede dominar mi identidad sin que yo lo permita. Es por ello, como ya lo habíamos mencionado anteriormente, que la reacción a lo que experimentamos o vivimos es nuestra elección y por consiguiente, esa elección personal se convierte en reflejo de mi identidad. Ser una persona proactiva, entonces, implica tener la visión de lo que se puede hacer para obtener lo mejor de la situación actual, sea cual sea. Ya Frankl decía que no debe importarme lo que yo espero de la vida, sino lo que la vida espera de mí.

4. Cuidar la confianza básica

La vida presenta altas y bajas, experiencias que consideramos positivas y otras que consideramos negativas, y la verdadera confianza oscila entre las dos: entre las alegrías y tristezas, tormenta y calma, inestabilidad y estabilidad. Esa confianza básica se manifiesta en aquello que sostiene a la persona y la ayuda a enfrentar lo que sea que se presente, para poder dar una respuesta firme y segura. Para algunos, puede ser la fe en un Ser Supremo y trascendente; para otros, la vivencia de valores. Para todos, representa un pilar en el cual se sostiene para avanzar en la vida.

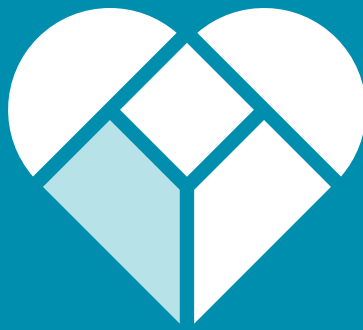
5. Ampliar el horizonte consciente

Ir «más allá de» puede ser un camino tan amplio para unos, como tan estrecho para otros. Es por ello que existe el llamado a complementar lo racional con lo espiritual o lo místico. Se trata de poner en paralelo la razón y la sabiduría. Es un llamado a actuar con sensatez y sabiduría, para poder influir positivamente en las situaciones que vivimos y poder sacar lo mejor de nosotros mismos. Es por eso que Elisabeth Lukas afirma que «de nosotros depende elegir, día a día, hacia dónde nos transformamos» (p. 51).

En definitiva, desarrollar hábitos trascendentes nos acerca más al sentido del momento, de la vida, y el Sentido Último al que todos aspiramos llegar.

REFERENCIA

Lukas, E. (2007). *El sentido del momento: Aprende a mejorar tu vida con logoterapia*. Barcelona, España: Paidós.



VIDA SALUDABLE



RECETA DE *SMOOTHIE* DE ESPINACA Y PEPINO

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de leche de almendra
- 1 taza de espinaca
- ½ pepino
- ½ aguacate (opcional)
- ¾ taza de piña
- Canela, limón, hielo

PROCEDIMIENTO:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar y agregar canela y jugo de limón al gusto.

Publicada en Facebook de Celasi, 17 de enero de 2019

<https://www.facebook.com/celasi.url/videos/2119163801455575/>

VER VÍDEO:



RECETA DE *CUPCAKES* SALADOS

INGREDIENTES:

- ¾ taza de jamón de pavo
- ¼ taza de cilantro
- ¼ taza de cebollín
- 1 chile pimiento verde
- 2 tazas de zucchini
- 8 huevos
- ½ taza de quínoa

PROCEDIMIENTO

Precalentar horno a 350°, engrasar el molde para *muffin* y combinar ingredientes con la quínoa. Colocar en cada molde ¼ taza de la mezcla. Hornear de 18 a 20 minutos.

Publicada en Facebook de Celasi, 30 de enero de 2019

<https://www.facebook.com/celasi.url/videos/502015756870937/>

VER VÍDEO:



Esta publicación se distribuye de forma digital,
fue finalizada en junio de 2019.

