

# TUSALUD

GUATEMALA, ABRIL 2021

*y bienestar*

No. 24

No le temas a los  
**carbohidratos**

**Actividad  
físicas  
según  
las edades**

Enfrentando la  
**paternidad**  
en la pandemia

Lo que debemos conocer sobre

**LAS VACUNAS**



***Su salud,  
nuestra prioridad.  
El servicio,  
nuestro compromiso.***



Hospital  
**Herrera  
Llerandi**

***Seguimos cuidándonos  
para cuidar de usted.***

*#TodosSomosHospitalHerreraLlerandi*

**PBX:2384-5959**

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

# índice



**5** Editorial



**6** Lo que debemos conocer sobre las vacunas contra COVID-19



**10** ¡No le temas a los carbohidratos!



**12** Alimentación saludable: Comamos bien para sentirnos bien



**14** Come práctico y saludable



**16** Consejos para cuidar la piel grasa



**18** Como identificar si un producto es libre de crueldad animal



**22** Beneficios de la actividad física ...Actividades según las edades



**24** Enfrentando la paternidad en la pandemia



**26** Directorio

**COLABORADORES:**

- Licda. MA María José González Tobar / *Nutricionista Clínica*
- Dra. Nancy Virginia Sandoval Paiz / *Especialista en Medicina Interna-MSc. Enfermedades Infecciosas*
- Licda. Pamela Peña / *Nutricionista Clínica & Coach Nutricional*
- Lic. Jorge Marroquín / *Psicólogo Clínico, especialista en primera infancia*

Tu Salud y Bienestar es una marca registrada. Se prohíbe la reproducción del contenido de este número. Las opiniones expresadas por cada especialista no representan necesariamente la opinión de la revista.

# editorial

Son muchas las dudas que hay con relación a la vacuna COVID-19; hay opiniones a favor, en contra, hay indecisiones y falta de información por parte de los encargados de salud a nivel nacional. Es por esa razón que en nuestra edición de abril incluimos un artículo completo acerca de este tema de la mano de la Asociación Guatemalteca de Enfermedades Infecciosas (AGEI) para que de alguna manera logres resolver dudas de una fuente fidedigna y tomes una mejor decisión.

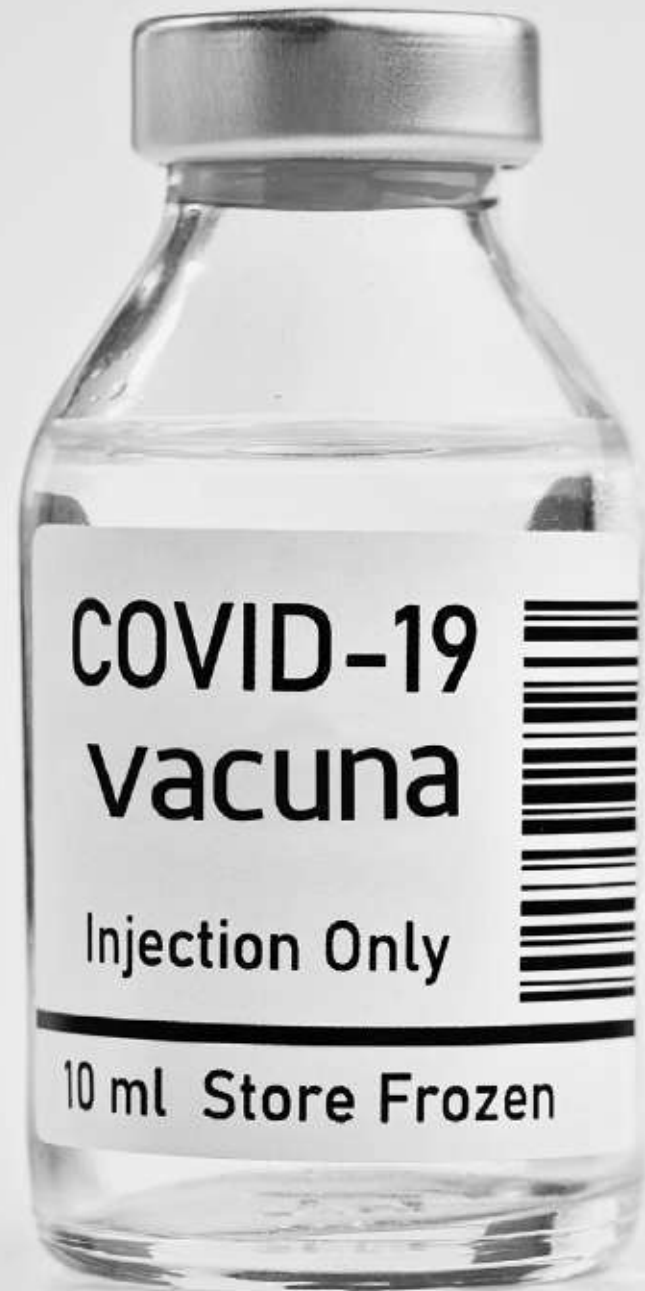
Además, incluimos temas actuales y especialmente pensados para ti, cada una de las secciones tiene como fin ayudarte a llevar una vida más saludable; con información de valor para mejorar tu salud integral.

*TU Salud y Bienestar*

TU SALUD y bienestar



# LO QUE DEBEMOS CONOCER SOBRE las vacunas CONTRA COVID-19



Dra. Nancy Virginia Sandoval Paiz  
Especialista en Medicina Interna-MSc.  
Enfermedades Infecciosas  
Máster Internacional en  
Enfermedades Parasitarias Tropicales

## Importancia de las vacunas COVID-19

La vacunación es una de las intervenciones de salud más exitosas a nivel mundial, es reconocida como una acción clave de salud pública que salva vidas y previene enfermedades que pueden afectar severamente la calidad de vida de las personas.

El acceso a las vacunas debe ser equitativo y como se trata de una necesaria estrategia para el control de la pandemia se deben redoblar esfuerzos para acercar a la población a informar de la seguridad de las vacunas contra COVID-19, que pueda aclararles y permitirles vacunarse de manera informada y segura.

Sabemos que la vacunación permite una inmunidad colectiva y es una valiosa forma de control de esta pandemia por COVID-19 que ha causado tanta enfermedad y muerte; gran parte de la atención y esfuerzos de la ciencia se ha centrado en conseguir estas vacunas seguras de forma acelerada y empezar a utilizarlas masivamente a nivel mundial.

Guatemala forma parte de COVAX, que es una iniciativa de colaboración mundial para acelerar el desarrollo y la producción de pruebas, tratamientos y vacunas contra COVID-19 y garantizar el acceso equitativo a ellos. COVAX está codi-

rigido por la Alianza Gavi para las Vacunas (Gavi), la Coalición para la Promoción de Innovaciones en pro de la Preparación ante Epidemias (CEPI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). COVAX tiene como principal objetivo acelerar el desarrollo y la fabricación de vacunas contra COVID-19 y garantizar un acceso justo y equitativo a ellas para todos los países del mundo.

Para conseguir inmunidad colectiva contra COVID-19 hay dos caminos: uno son las vacunas y la otra es la infección. Se calcula que para que exista inmunidad colectiva o que nos proteja como comunidad debería haber un 70 % de la población con defensas contra COVID-19 (ya sea recuperados de haber tenido la enfermedad y/o vacunados) para detener la epidemia. En Guatemala no tenemos datos de la seroprevalencia o mediciones de porcentajes de cuántas personas cuentan con anticuerpos contra COVID-19 generados tras infección, por ello debemos conseguir altas tasas de vacunación por arriba del 70%.

## ¿Las vacunas contra COVID-19 han cumplido las fases de investigación necesarias para su uso?

Una de las preguntas más frecuentes y que genera a la población algunas dudas es ¿En qué fase de investigación salieron las vacunas disponibles al mercado? ¿Cumplieron con todas las fases debidas o aún están pendientes?

Me gustaría enfatizar cómo los avances científicos han permitido acelerar la velocidad a la que se han diseñado, fabricado y administrado las primeras vacunas contra COVID-19 y ha sorprendido tanto que puede causar escepticismo sobre si son seguras.

Para resumir y responder esta interrogante, SI se han cumplido con todos los protocolos y las fases habituales en estos procedimientos y los resultados de los ensayos clínicos; los cuales son públicos y



se pueden consultar.

En varias fuentes se identifican las principales razones por las que estas vacunas se han desarrollado más rápido que otras y acá citadas las que me parecen más relevantes:

- Existe gran cantidad de información desde el 2002 y 2012 sobre virus similares al virus de COVID-19 así como su estructura genética o el papel de las proteínas comunes de los co-

ronavirus; por ejemplo SARS-CoV-1 y MERS-CoV.

- Se están usando prototipos de vacunas preexistentes. Por ejemplo, las vacunas de Oxford y la de Johnson & Johnson están basadas en adenovirus como vector viral y que se han usado ya en otras vacunas, por ejemplo, en la del virus Ébola.
- Hay solapamiento de las fases clínicas. Se han realizado estudios en paralelo de fase 1 y

fase 2 para conocer, entre otras cosas, la dosis ideal de la vacuna y el tiempo que dura la memoria inmunitaria en los voluntarios.

- Se ha comenzado la fabricación a gran escala de millones de dosis antes de tener la aprobación de las agencias reguladoras.
- Se ha realizado una inversión económica sin precedentes tanto de instituciones públicas como privadas.
- Ha sido fácil conseguir miles de ciudadanos voluntarios, dada la morbimortalidad de la pandemia.

Es importante invitar a los lectores a realizar reflexión respecto a la importancia de informarse con fuentes confiables y seguras, para que no caigamos en desinformación o en información falsa que suele circular y puede generar dudas o indecisión, ya que va en detrimento del éxito de la estrategia de vacunación que tan necesaria se hace para el control de la pandemia.

### Las vacunas actualmente disponibles contra COVID-19 ¿Son confiables?

A marzo del 2021, hay varias vacunas contra COVID-19 autorizadas para su uso por algunas autoridades regulatorias nacionales. Además, la OMS también ha autorizado las vacunas de Pfizer/BioNTech, a dos versiones de AstraZeneca/Oxford - SKBio y el Serum Institute de la India - y a la vacuna de Jhonson.

### ¿Las vacunas contra COVID-19 son eficaces?

Las vacunas contra COVID-19 que han sido autorizadas hasta ahora para su uso de forma masiva en algunos países han sido evaluadas en ensayos clínicos, los cuales han proporcionado información sobre qué tan eficaces son en la prevención de la enfermedad. Los orga-



nismos regulatorios nacionales analizan estos datos para dar su autorización. La efectividad de las vacunas sigue siendo objeto de un estrecho seguimiento incluso después de haber sido introducidas en un país. Solo aquellas vacunas que han demostrado ser efectivas para prevenir la enfermedad son aprobadas para su uso en la población. Actualmente todas las vacunas que se administran de forma masiva son seguras y eficaces para prevenir enfermedad grave, hospitalización y muerte.

### Respecto de los efectos secundarios

Hay amplia información de ellas y que se encuentran en notas de prensa, informes detallados y artículos publicados en revistas de prestigio que evidencian que son eficaces y seguras.

Las reacciones alérgicas a las vacunas en general se describen con una tasa de 1,31 casos por millón de dosis de vacuna a una población grande y sin muertes relacionadas reportadas. Las reacciones alérgicas confirmadas a las vacunas no se atribuyen con frecuencia a los principios activos sino más bien a los ingredientes inactivos o excipientes (proteína de huevo, gelatina, formaldehído, timerosal,

neomicina, polietilenglicol (PEG) y polisorbato). Los excipientes son necesarios y se agregan a una vacuna para fines específicos como estimular una respuesta inmune más fuerte, prevenir la contaminación por bacterias o estabilizar la potencia de la vacuna durante el transporte y almacenamiento.

Las reacciones vasovagales son una causa bien conocida de hipotensión (baja presión arterial) y reacciones sincopales (desvanecimientos o desmayos) asociadas con inyecciones, incluidas vacunas. Las reacciones de pánico o ansiedad se presentan con síntomas que se hacen pasar por reacciones alérgicas como rubor, falta de aire o dificultad en la respiración, taquicardia y mareos. Obstrucción laríngea inducible y que puede enmascararse como anafilaxia con síntomas prominentes de acortamiento o dificultad para respirar y obstrucción de garganta con presencia de enrojecimiento.

Se han emitido recomendaciones adicionales, “que las personas que han tenido una reacción alérgica grave a alguna vacuna o terapia inyectable (intramuscular, intravenosa o subcutánea) discutan el riesgo de recibir la vacuna con sus médicos y sean monitoreados durante 30 minutos después de la administración de la vacuna”.

El riesgo de Trombosis al padecer COVID-19 que no requiere ingreso hospitalario es de 1%, en los pacientes con COVID-19 ingresados es de 5% y si el ingreso es en Unidad de Cuidados Intensivos el riesgo de trombosis asciende a 20-25%. El riesgo de trombosis con la Vacuna de AstraZeneca es de 0,0006% y de la Vacuna de Jhonson es de 0,00009%. Con la información que disponen en estos momentos, tanto la Organización Mundial de la Salud como la Agencia Europea del Medicamento mantienen que la vacuna de AstraZeneca contra el coronavirus presenta más beneficios que riesgos y recomiendan su uso.

## Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) describen posibles efectos secundarios después de vacunarse contra COVID-19

- El paciente tiene dolor
- Enrojecimiento
- Hinchazón

### En el resto del cuerpo puede haber

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre
- Náuseas

### Las recomendaciones para reducir el dolor y las molestias donde recibió la vacuna contra COVID-19:

- Aplique un paño limpio, frío y húmedo sobre el área
- Use o ejercite su brazo.

### Para reducir las molestias provocadas por la fiebre

- Beba mucho líquido.
- Use ropa liviana

Es importante recordar que los efectos secundarios después de la segunda dosis pueden ser más intensos que los que experimentó después de recibir la primera. Estos efectos secundarios son signos normales de que su organismo está generando protección y deberían desaparecer al cabo de unos días por lo que se insiste en completar el esquema de vacunación que hasta ahora es de dos dosis.



## Medidas de prevención luego de vacunarse contra COVID-19

La evidencia actual de todas las vacunas contra COVID-19 es sobre su eficacia para prevenir la enfermedad en los casos leves, moderados o graves, prevención de casos que pueden requerir hospitalización y/o muerte, pero esto no descarta que alguien vacunado pueda infectarse. Algunas personas podrían estar asintomáticos al momento de recibir la primera dosis de vacuna y también contagiar a los demás.

Debemos recordar que ninguna vacuna es 100% eficaz, por lo que hay que seguir utilizando mascarilla, manteniendo la distancia y lavándose las manos hasta que se consiga una inmunidad colectiva en al menos 70% de la población.

Estamos en un momento en el que hay que intensificar todas las medidas de protección, mientras se distribuyen las vacunas y se logre inmunizar a gran parte de la población; hay que tener en cuenta que cuanto más circule el coronavirus más posibilidades hay de que mute a una variante que responda peor a las vacunas.

# ¡NO LE TEMAS A LOS Carbohidratos!



Licda. Pamela Peña  
Nutricionista Clínica & Coach  
Nutricional

**C**uando pensamos en la palabra “dieta” el principal grupo de alimentos que automáticamente eliminamos de nuestra alimentación son los carbohidratos. Esto es un error ya que los carbohidratos representan la principal fuente de energía de nuestro organismo y son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Una de las claves para llevar una vida saludable y prevenir enfermedades es una alimentación balanceada. Como parte de una alimentación balanceada es indispensable que incluyamos en nuestro día a día los 3 grupos principales de alimentos: proteínas, carbohidratos y grasas.

## ¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son fundamentales en la alimentación debido a su poder edulcorante, su contenido de fibra y principalmente por su alto valor energético que es uti-

lizado para el adecuado funcionamiento de las células, tejidos y órganos.

Para entender un poco más acerca de la importancia de este grupo debemos conocer la clasificación de los carbohidratos y los alimentos que conforman cada uno, cuáles son las mejores opciones dentro de nuestra dieta, los beneficios de su consumo y las consecuencias de eliminarlos por completo.

## Tipos de carbohidratos

Podemos dividir los carbohidratos en 2 grupos: simples y complejos.

### Carbohidratos simples:

Los carbohidratos simples nos sirven como fuente de energía inmediata. El cuerpo los digiere con más facilidad y los absorbe rápidamente produciendo una elevación brusca de la glucosa en sangre. Éste tipo de carbohidratos nos dará una sensación de saciedad por un periodo de tiempo corto.

Algunos alimentos en donde los podemos encontrar son la miel, azúcar, frutas, lácteos, alimentos procesados, dulces y gaseosas.

### Carbohidratos complejos:

Los carbohidratos complejos nos ayudan a regular la cantidad de glucosa que reciben los músculos. Son absorbidos de forma lenta por nuestro organismo. Este tipo de carbohidratos nos dará una sensación de saciedad por un periodo de tiempo más prolongado.

Los podemos encontrar en verduras, legumbres, tubérculos, trigo y derivados, frutos secos, cereales integrales y sus derivados.

### ¿Cuál es mejor?

El consumo de carbohidratos simples se asocia a la aparición de caries dentales, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, hígado graso, diabetes y algunos tipos de cáncer como cáncer de mama, colorectal, próstata etc. Por otro lado los carbohidratos complejos, al brindar energía de forma lenta y sostenida, se asocian a un mejor control del nivel de glucosa en sangre. Debido a esto, podemos ver que los carbohidratos complejos son los que debemos priorizar en nuestra alimentación diaria.

### ¿Cuánto debería de consumir?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los carbohidratos deben representar el 55-60% de nuestra alimentación diaria, priorizando los carbohidratos complejos. Existen varios factores que influyen en la cantidad idónea de carbohidratos que se debe de consumir, como por ejemplo edad, activi-

dad física, sexo, peso, la presencia o ausencia de enfermedades de la persona, etc. Por lo tanto, es indispensable tener la asesoría de un profesional en nutrición para que nos guíe con las porciones ideales según cada caso en particular, ya que tanto el exceso como la deficiencia de carbohidratos en nuestra alimentación puede ser perjudicial para la salud.

## Funciones en el organismo

### ¡Energía!

La principal función de los carbohidratos es proporcionar energía. La glucosa proveniente de los carbohidratos digeridos, es transportada por el torrente sanguíneo y es utilizada como principal fuente de energía para el cerebro, músculos, otros tejidos y células.

### ¡Fibra!

Los carbohidratos nos aportan fibra, la cual nos ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre estables, previene el estreñimiento y ayuda a regular la microbiota intestinal. El consumo de fibra también nos ayuda a prevenir el aumento de peso ya que su consumo nos brinda una sensación de saciedad.

### ¡Juventud!

Gracias a su aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes, previene el envejecimiento prematuro.

## ¿Qué ocurre si elimino los carbohidratos de mi dieta?

Seguir una dieta baja en carbohidratos promueve una pérdida de peso acelerada, ya que disminuye los niveles de glucosa e insulina en sangre, esto conduce a una disminución en el almacenamiento de grasa en el cuerpo. Sin embargo, eliminar la los carbohidratos de nuestra dieta conduce a fatiga, debilidad, mareos, dolores de cabeza, irritabilidad y náusea.

### Problemas digestivos.

Una ingesta pobre en carbohidratos produce un aporte insuficiente de fibra, lo cual se asocia a un inadecuado funcionamiento digestivo y estreñimiento.

### Cansancio físico

Debido a que es nuestra principal fuente de energía, eliminar los carbohidratos producirá cansancio y menor rendimiento para las actividades diarias.

### Debilidad y cansancio mental

Al ser el principal alimento del cerebro, eliminar por completo los carbohidratos produce falta de concentración y coordinación.

### Cambios de humor

Los carbohidratos ayudan a mantener los niveles de serotonina en el cerebro, una sustancia química relacionada a la sensación de tranquilidad y estado de ánimo positivo.

## La clave para una elección adecuada de carbohidratos

La clave no es eliminar los carbohidratos de nuestra alimentación diaria, sino saber elegir cuales vamos a consumir. Debemos disminuir el consumo de carbohidratos refinados o simples como gaseosas, jugos, snacks, alimentos procesados,

pasteles, etc. y priorizar la ingesta de carbohidratos complejos como verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutas, frutos secos, etc.

Los carbohidratos no nos harán engordar más que otros alimentos y no debemos tenerles

miedo. Debemos elegir calidad por encima de cantidad y evitar los excesos. Llevar una alimentación balanceada que incluya proteínas, carbohidratos y grasas, siempre siguiendo las porciones recomendadas por nuestra nutricionista.

Recuerda que una alimentación balanceada es la clave para un cuerpo saludable y lleno de energía.

# Alimentación saludable: COMAMOS BIEN PARA SENTIRNOS BIEN

Licda. MA María José González Tobar  
Nutricionista Clínica

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada ser humano todos los alimentos que su cuerpo necesita para así cubrir los requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

El llevar una alimentación saludable nos ayudará también a reforzar nuestro sistema inmunológico ante la presencia de cualquier virus.

Por eso mismo, nuestra alimentación debe de ser completa, equilibrada, variada, suficiente y segura.

Cuando se habla de comer de esta forma, no se trata de que tengamos que comer sólo pollo cocido o sólo ensaladas, sólo té o batidos o nada de carbohidratos, entre otros.

Sino que se trata de que podamos incorporar todos los nutrientes necesarios a diario y que en nuestra alimentación estén todos los grupos de alimentos como:

- Verduras y frutas
- Lácteos bajos en grasa
- Carbohidratos
- Proteínas animales y vegetales
- Grasas saludables

Comer saludable no significa que nunca vamos a poder comer algo que nos guste como una pizza, una hamburguesa o un chocolate o un helado. Claro que lo podemos hacer y tenemos que saber, que un pedazo de pizza no nos hará subir de peso y una ensalada no nos hará adelgazar.

## ¿Cómo sé cuánto debo de comer de cada grupo de alimento? ¿Cuántas son mis porciones?

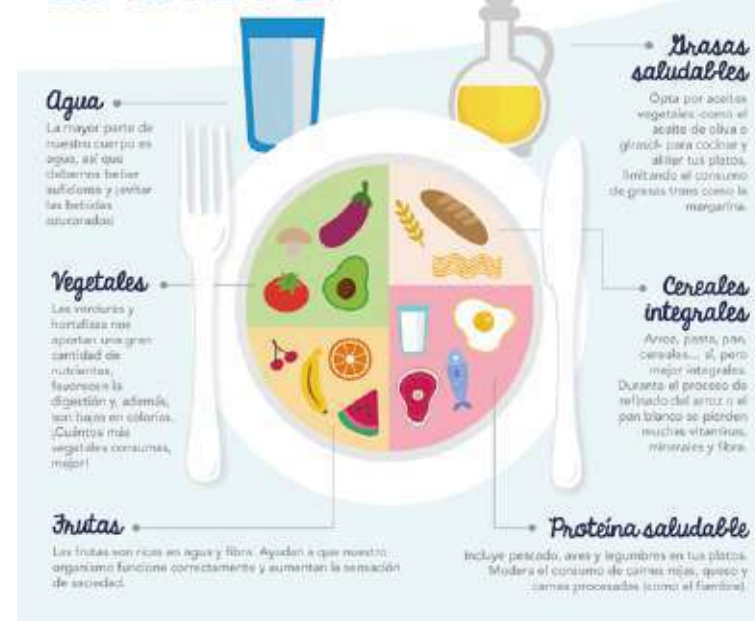
Antes que nada, si es muy importante que acudan con un profesional de salud, en este caso, una/un nutricionista para que los pueda asesorar y acompañar en este proceso de mejorar su estilo de vida.

Y para poder conocer cuánto es lo que debemos de comer, cada uno de nosotros tenemos requerimientos nutricionales en función a nuestra edad, sexo, talla, actividad física y estado de salud o enfermedad.

## ¿Cómo debe estar distribuido mi plato?

El plato para comer saludable, es una guía en donde se presenta la distribución de nuestros grupos de alimentos para poder llevar una alimentación saludable y equilibrada.

## ¿QUÉ DEBE HABER EN MI PLATO?



No sólo es importante mejorar nuestra alimentación, sino que también hay que mejorar los siguientes hábitos:

**Mantenernos activos:** realizar actividad física por lo menos 3 a 4 veces por semana 30 minutos.

**Dormir mejor:** descansar por lo menos de 6 a 7 horas.

**Disminuir el consumo de sal**  
Si realmente queremos mejorar

nuestros hábitos y llevar una alimentación saludable, es importante buscar ayuda profesional para conocer los requerimientos nutricionales que nuestro cuerpo necesita, ya que este detalle del plato saludable es general (no es personalizado).

Como nutricionista, los motivo a que se animen a mejorar su calidad de vida, a ganar salud y a ser su mejor versión.  
¡SÍ SE PUEDE!

Como podemos observar, la mitad del plato está cubierta de verduras y frutas y la otra mitad con los demás alimentos.

**½ de su plato:** la mayor parte de nuestro plato debe ser de verduras y frutas, ya que nos aportan vitaminas y minerales cuya función es protegernos o reforzar nuestro sistema inmunológico. Intentemos incorporar color y variedad.

**¼ de su plato:** comamos una variedad de carbohidratos y granos integrales como arroz integral, trigo integral, pasta integral, pan integral, cereales integrales o papa, yuca, camote, entre otros. Aunque ustedes no lo crean, son alimentos muy importantes y nos aportan energía. Por eso, ¡no debes de eliminarlos de tu alimentación por completo!

**El otro ¼ de su plato:** agregar proteínas de origen animal (huevos, pescado, pollo, atún, carnes magras) y proteínas de origen vegetal (leguminosas, garbanzos, soja, lentejas, frijoles). Tener cuidado de no exceder en el consumo de embutidos por su contenido de sodio. Las proteínas tienen funciones constructoras.

**Aceites o grasas saludables:** escoja aceites vegetales saludables como aceite de oliva, aceite de canola líquido o en aerosol, aceite de aguacate, entre otros. Evitemos los aceites que son parcialmente hidrogenados, los cuales tienen grasas trans no saludables.

**Agua pura:** aumenta el consumo de agua pura por lo menos hasta los 2 litros al día. Disminuye el consumo de bebidas azucaradas o refrescos artificiales y alcohol.

# COME PRÁCTICO Y saludable

Con BEVINES descubrirás lo delicioso y práctico de comer saludable.



Redacción / Tu Salud y Bienestar

A todos nos ha pasado que cuando visitas a un Nutricionista en la mayoría de las dietas te piden consumir un carbohidrato complejo que casi siempre es avena, proteína, grasas buenas y dejar el azúcar, pero muchas veces no tenemos tiempo de prepararnos un desayuno o una comida que tenga todos estos requisitos y dejamos la dieta a un lado.

Bevines nace de la necesidad de crear productos hechos

con ingredientes limpios (libre de azúcar, harinas procesadas, grasas saturadas y preservantes) que se adaptan a los requerimientos nutricionales de una alimentación saludable, deliciosa y práctica; evitando así optar por comida baja en nutrientes que perjudican nuestra salud; es una empresa 100% guatemalteca, su fundadora Lucia Escobar Noriega es Certificada en Fitness & Nutrition Coach, Barcelona España.

Los productos que ofrecen contienen la porción adecuada

de carbohidratos complejos, proteína, grasas buenas y están endulzado con stevia orgánica (edulcorante natural); lo mejor es que son 100% naturales libres de preservantes, fáciles de preparar y de calentar, te ahorran tiempo y muchas, muchas calorías. Son pioneros en la elaboración de waffles y pizzas "healthy and fit"

Son aptos para todas las edades ya que los pueden consumir desde niños hasta atletas de alto rendimiento que cuidan y nutren su cuerpo con lo mejor.

## ¿Qué productos ofrecen?

### Pizza saludable

Pizza 100% integral alta en fibra libres de grasas productos animales.

### Pizza Keto (coliflor)

- Libre de harinas
- Low Carb
- Los wafflesy pizza puedes congelarlos hasta por 4 meses.

### Veggie Pasta / sustituto de pasta

- Fideos de zucchini
- Fideos de zanahoria

### Gelatos de Proteína

- Libres de lactosa y azúcar
- Se pueden congelar hasta por 4 meses.

### Waffles healthy & fit (contamos con 8 sabores y 5 variedades)

Pack de 8 waffles (libres de azúcar, libres de harina, libres de lácteos y libres de grasas)

- 100% Avena
- Gluten free
- Waffles de proteína y colágeno
- Waffles Keto
- Waffles Veganos (libres de productos animales)

Los waffles van desde las 75 calorías hasta las 155 dependiendo de su variedad.

### Veggie Rice / sustituto de arroz

- Arroz de coliflor
  - Arroz de brócoli
- Se recomienda consumirlos frescos
- Los Veggies (pasta y arroz) se producen y empaquetan el mismo día que llega el producto a tu casa.
- Refrigerado 4 días
  - Congelado 3 meses

### Productos de Sweet Potato

- Puré de camote
  - Papitas de camote
- Los puedes mantener hasta 8 días refrigerados y 3 meses congelados

### Jaleas con colágeno

- Libres de azúcar.
- Altas en antioxidantes

## Recetas



### Pizza Margarita Healthy & Fit

- 1 base para pizza bevines (100% integral o Keto)
- 250 gramos de queso mozzarella bajo en grasa.
- Salsa de tomate natural.
- 1 tomate manzano
- Hojas de albahaca fresca
- Orégano, sal y pimienta
- Aceite de oliva

### Preparación

- Precalentar el horno a 250 C
- Colocar la base para pizza en un molde o bandeja para horno.
- Esparcir la salsa de tomate por toda la base de pizza hasta que quede bien cubierta.
- Agregar el queso mozzarella, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.
- Hornear por 10 minutos o hasta que el queso haya fundido.
- Sacar la pizza y decorar con rodajas de tomate manzano y albahaca fresca.
- Servir y disfrutar.



### Waffles de avena con yogurt griego o helado de proteína y spread de frutos silvestres

Ideal para desayuno o snack

### Ingredientes:

- Waffles de avena bevines del sabor que desees
- Yogurt griego sin azúcar o helado de

- proteína sabor vainilla bevines
- Spread de frutos rojos bevines o berries para decorar.
- Miel sin azúcar

### Procedimiento

- Calentar tus waffles en horno casero, horno tostador, microondas o sartén.
- Agregar el yogurt griego o el helado de proteína por encima de tus waffles.
- Agregar el spread de frutos rojos y/o las berries
- Agrega miel sin azúcar al gusto.
- Disfruta.

Puedes visitar su perfil en instagram @bevines\_gt para realizar tu pedido y envían por medio de delivery.





# 5

Redacción / Tu Salud y Bienestar

**L**a piel grasa se caracteriza por tener un brillo marcado a lo largo del día y poros abiertos, y aunque en ocasiones sabemos que quisieras tener otro tipo de piel déjanos contarte que tienes suerte ya que la piel grasa es resistente, fuerte y envejece mejor que la mixta y la seca.

La piel grasa tiene un origen genético-hormonal, sin embargo, el exceso de producción de sebo se puede acentuar por factores externos como el estrés, la contaminación, un estilo de vida poco saludable, sedentarismo y mala alimentación.

Si tienes este tipo de piel lo único que tienes que hacer es limpiarla correctamente, así como saber que productos te ayudarán a controlar el exceso de brillo, la aparición de puntos negros y granitos.

# CONSEJOS PARA CUIDAR LA piel grasa

## 1 Limpia tu rostro antes de dormir y por la mañana

Este tipo de piel no necesita que la laves más de dos veces al día, ya que si lo haces más de lo recomendado solo lograrás que tu piel produzca más sebo como mecanismo de defensa; elije limpiadoras que contengan ingredientes como el ácido acetilsalicílico que ayudan a reducir la producción de sebo.

## 4 Cuidar la alimentación

Elimina de tu dieta productos procesados y altos en azúcar, prefiere alimentos ricos en magnesio, vitamina B, ácidos grasos, omega y zinc.

## 2 Exfolia todas las semanas

Este hábito hará eliminar células muertas de tu rostro y contribuirá que los poros se mantengan cerrados, debes hacerlo al menos una vez por semana y como máximo dos. Utiliza exfoliantes hipoalérgicos y con algún componente hidratante

## 3 Usa protector solar

La mayoría de las personas comete el error de no usar un protector solar por temor a que su rostro se vea muy brillante o grasoso, evita usar protectores solares que contengan un ingrediente llamado homosalate (en inglés) homosalato (en español); prefiere las presentaciones en loción ya que estos contienen un volumen de agua alto y mantienen la piel hidratada.

## 5 Aplica productos en polvo

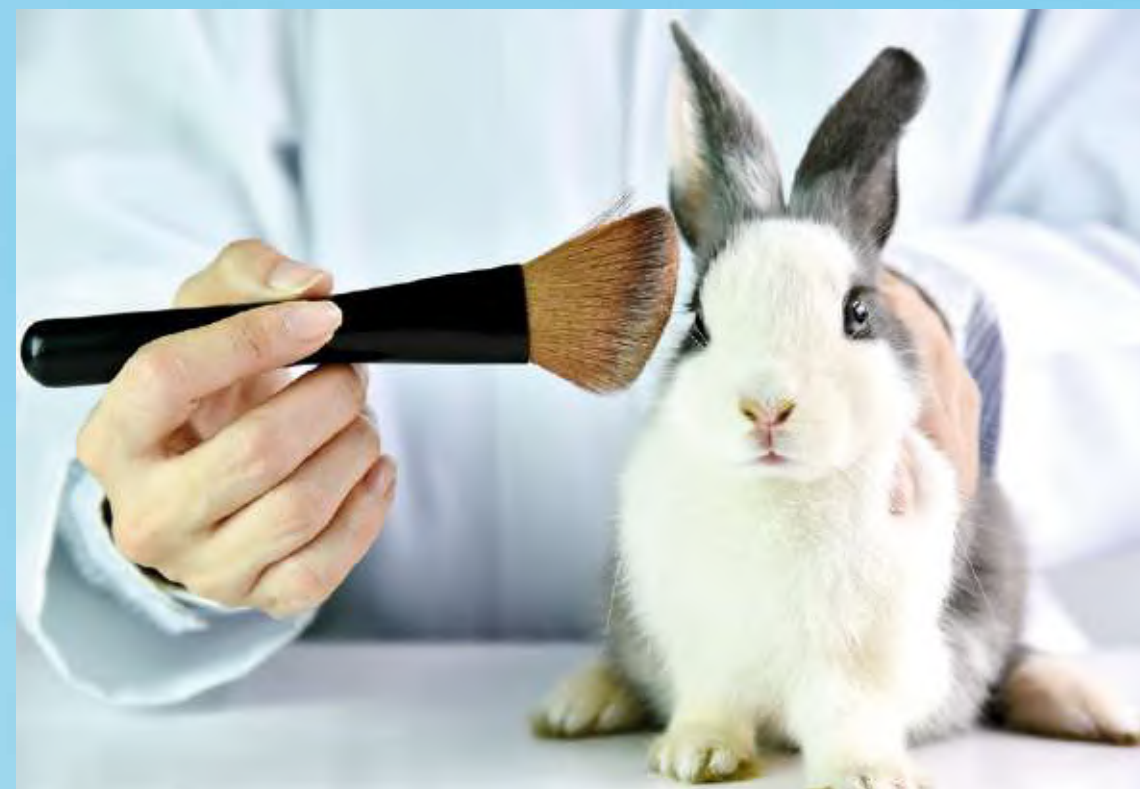
Elige bases para piel grasa, con efecto mate y a base de agua; prefiere productos que contengan aceite de jojoba, aceite de girasol y evita los que contengan fragancia o lanolina. Usar todo con medida es indispensable en este tipo de piel.



La piel grasa es muy resistente a todo, pero conviene seguir estos pasos para que se mantenga siempre bonita y sana.

COMO IDENTIFICAR  
SI UN PRODUCTO ES LIBRE DE

# crueldad animal



Redacción / Tu Salud y Bienestar

Últimamente hemos visto como en las redes sociales se está compartiendo el video de un conejito que nos hace consciencia acerca de el testeo de productos de belleza y de limpieza en animales. Si deseas empezar a ser parte de este rechazo y quieres empezar a consumir productos libres de este procedimiento es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

Para comenzar debes de saber que testar en animales consiste en probar los productos en animales vivos con el fin de ver las reacciones de estos ante los productos; para evitar este testeo en animales existe el movimiento llamado Cruelty Free, que está en contra de la tortura animal a través de experimentos, de allí sale el término libre de crueldad.

## Tips para identificarlos:

- **Busca un conejo:** en el envase aparecerá la silueta de conejos, orejas o un conejo con una X, el diseño varía, pero el conejo es el emblema
- **Busca una frase:** “not tested on animals” “cruelty free” “te protejo”, la puedes buscar en donde esta la información de la empresa o bien enfrente del envase, ya que muchas empresas se enorgullecen y lo colocan en un lugar visible y en grande
- **Usa una aplicación:** puedes escanear el código de barras de un producto y verificar si es libre de crueldad animal, estas son las más usadas: Happy Bunny, Cruelty Cutter, Think Dirty y Bunny Free.
- **Lleva una lista en tu teléfono** de las empresas que aún usan estos procedimientos y evita comprarlos

Es importante resaltar que en algunos países no es obligatorio poner estos sellos y estas frases o bien algunas empresas son muy pequeñas que no cuentan con estas certificaciones, por lo que tendrás que hacer tu trabajo de investigación en la web, una página recomendada para esto puede ser Cruelty-Free Kitty, en donde actualizan el listado regularmente, además de señalar si un producto es vegano.

Afortunadamente muchas marcas se están sumando a este movimiento evitando hacer pruebas en animales para sus productos, ¿y tu ya compras cruelty free?

#**TODOPORMÁSVIDA**

**todo**  
**POR+**  
**Vida**

**running**  
= músculos + fuertes

**REF:**

Ser ágil,  
fuerte y feliz.



**SALUD**

**REF:**

Sentir energía y  
no tener límites.

***SPORTLINE***  
**AMERICA★★★®**

OAKLAND MALL - MIRAFLORES - NARANJO MALL - PORTALES - ARKADÍA SHOPPING  
PARQUE LAS AMÉRICAS - KIDS MIRAFLORES & KIDS CAYALÁ

  / SPORTLINEGUATEMALA  (502) 4811-8054 / (502) 3005-7259

# Beneficios de la actividad física

## ...ACTIVIDADES SEGÚN LAS EDADES

Redacción / Tu Salud y Bienestar

**C**ada 6 de abril se celebra el día mundial de la actividad física, que tiene como fin incentivar a las personas de todas las edades a realizar actividades que promuevan practicar algún deporte o realizar ejercicio. Según la OMS la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, brindando datos que demuestran que un alto porcentaje de población en el mundo es sedentario y no practica ningún deporte o actividad física.

Cabe resaltar que es importante saber que actividades se pueden hacer según la edad, no es lo mismo la actividad física de un niño, un adolescente, un adulto o un adulto mayor; sin embargo, cualquiera que se realice trae muchos beneficios para la salud del ser humano.

### **Actividad física para niños en edad preescolar:**

La actividad física para niños menores de seis años es muy importante ya que en estos años los períodos de crecimiento y desarrollo son rápidos, son edades en donde se adquieren habilidades de movimiento; correr, caminar, nadar, trepar, lanzar son muy buenas ac-

tividades que se pueden llevar a cabo con los pequeños al aire libre.

### **Actividad física para niños en edad escolar y adolescente:**

Estas etapas son claves en el aprendizaje y desarrollo de habilidades, así como en la creación de hábitos saludables que servirán como base para la salud y el bienestar el resto de la vida, de igual manera las actividades que se realicen conllevan el relacionarse con otras personas de su misma edad lo que les ayuda a mejorar sus relaciones interpersonales y formar su carácter y autoestima. En esta etapa se debe realizar actividad física intensa como mínimo tres veces por semana.

No debemos olvidar que en estas edades generalmente se desarrollan factores de riesgo como la obesidad, niveles elevados de insulina y lípidos en la sangre, presión arterial elevada por lo que es importante que desarrollen el hábito de realizar algún deporte o disciplina que mejorarán su salud y bienestar en la edad adulta.

### **Actividad física para adultos:**

A la edad de entre 20 a 30 años es la mejor edad para realizar cualquier actividad física y mantenerse activo.

En las edades entre 30 a 40 años, las prioridades cambian, el trabajo y la familia se convierten en prioridades para algunas personas, lo que pone a la actividad física en segundo plano.

Para estas etapas de la vida la OMS recomienda que se realice al menos 150 minutos semanales practicando actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física intensa; de igual manera se puede combinar ambas para mejorar la salud: funciones cardiorrespiratorias, musculares, óseas y mentales.

### **Actividad física para adultos mayores:**

La actividad física tiende a disminuir en esta edad, por lo que es importante mantenerse activo lo que te hará sentir saludable y con motivación. Salir a comer, a caminatas a paso ligero o trotar son algunas de las actividades que puedes realizar para mantenerte activo; si quieres elevar tu movimiento te recomendamos practicar algún tipo de baile, zumba o aquaerobic.

Lo importante en cualquier etapa de la vida es mantenerse activo, el ejercicio continuo combinado con una alimentación saludable con excelentes para llevar una mejor calidad de vida.





# ENFRENTANDO LA paternidad EN LA PANDEMIA

Lic. Jorge Marroquín  
Psicólogo Clínico, especialista en  
primera infancia

Los niños conocen el mundo que los padres les presentan. El mundo que habitan es el mundo que conocen, en ese sentido los padres

son los encargados de traducirles el mundo a sus hijos.

Los padres se encargan de codificarle el mundo a los niños. “Lo que hace el mico hace el mono” – los niños aprenden por la recurrencia de las cosas, es normal lo que se ve y vale lo que se repite.

Las emociones se sienten y la

forma en las que se expresan se define por como lo demuestran los que me rodean. El lugar de los padres siempre es privilegiado, es decir que la mirada y escucha de los niños va estar más atenta a lo que dicen y hacen. Es como una sonda entre los hijos y los padres. Padres ansiosos, hijos ansiosos / Padres reactivos hijos reactivos.

Sin embargo, también se aprende de los padres, hermanos, primos, vecinos y compañeros de clases, las respuestas a las cosas. El aprendizaje social suplementa el aprendizaje nuclear.

Habitualmente ese arreglo funciona bien. Entre más estable es el ambiente más fácil es transmitir estabilidad. Con las medidas que surgen con la pandemia se privilegió la virtualidad. Con la virtualidad de las interacciones, el aprendizaje social se ve limitado.

Una de las funciones sociales de la escuela como institución, además de “la escolarización” o la adquisición de conocimientos académicos; es liberar tiempo y espacio de los padres, que delegan esa parte de la crianza para agenciarse de tiempo para poder hacer otras cosas, por lo general trabajar.

El apego seguro se construye en ciclos de presencia y ausencia consistentes. La eterna presencia de los chicos en casa dificulta diferenciar los espacios de juego, recreación, aprendizaje y descanso. Muchos padres se tienen que encargar de procurar las conexiones y supervisar las tareas de las clases virtuales, con sus retos. En chicos más grandes y adolescentes la posición es distinta. Pero con los chicos que anteriormente cuidaban de limitar su tiempo e interacción con pantallas trae otros retos.

## Se adquieren destrezas sociales al jugar o interactuar con otros

Muchos de los juegos de infancia sirven para reforzar estas habilidades motoras, utilizando el cuerpo, siguiendo secuencias interactuando con otros. Las destrezas físicas en la primera infancia (0-3 años) los niños juegan para apropiarse del cuerpo usualmente lo reducen a términos de “motricidad gruesa y motricidad fina”. Lo importante de estas ventanas de aprendizaje es que se aprovechen temprano, entre más temprano se adquieren más tiempo hay para refinarla. En



este aspecto la constancia y la consistencia también premian.

La pandemia cambió las reglas del juego. En términos generales los cambios siempre provocan resistencia. Los efectos de la pandemia resultan difíciles de medir. Como padres los efectos más notorios se verán en relación con sus hijos. Lo más habitual es la pelea por cumplir con horarios, no pararse en medio de la clase, hacer tareas, etc. Estos roces cotidianos provocan un desgaste en la relación. Es probable que los chicos se encuentren irritables o desmotivados. Se vean tristes o explosivos.

Es importante recordar que su función no es “evitar el aburrimiento a toda costa”, es normal que los chicos se aburran. Atender no es igual a entretener.

Como psicólogo sugiero implementar tiempos “libres de pantallas” después de clases. Implementar esto no es muy popular de entrada y puede generar resistencia y luego inaugura posibilidades, tener cajas con cosas para hacer, pintar o juegos con los cuales entretenerse. Lo importante es aprender a “hacer lo que se puede con lo que se tiene”.

A pesar de las restricciones es posible generar canales, organizar

días de juego con otros chicos (primos, vecinos, compañeros del colegio); lo importante es asumir la responsabilidad del riesgo, pero tener momentos de interacción distintas, ayuda a mitigar la energía acumulada que incomoda a los niños.

Es importante recordar que no hay que desgastar el vínculo con los niños. Estar al tanto de las formas propias de expresar enojo o frustración. Las formas que se instalan en la infancia después castigan o premian en la adolescencia.

La ansiedad en niños va a surgir, pero es posible darles herramientas para que puedan lidiar con ella, como lo manejan los padres, da una idea de cómo lo manejarán los hijos.

A pesar de las limitantes sociales, hay que recordar que somos seres sociales. Aunque con restricciones podemos buscar a otros para abrir posibilidades, hay padres que se organizan para que sus niños reciban sus clases con compañeros que viven cerca y en grupos pequeños.

Y cuando las cosas llegan a excedernos saber que siempre es posible pedir ayuda, avocarse a profesionales; no es necesario esperar a que algo esté roto para pensar que podría estar mejor.

# Directorio

**Licda. Pamela Castellanos Morales**  
**Nutricionista Especialista en Diabetes y Síndrome Metabólico**  
 22 avenida 0-84, zona 15, Vista Hermosa II  
 Tels.: (502)2365-6273 / 5928-8200  
 pamelacastem@gmail.com



**Licda. Michelle Duarte**  
 Edificio Torre Ciudad Vieja  
 10ª calle 5-37, zona 10, tercer nivel  
 Clínica 3B  
 Tel.: (502) 4740-9048  
 mishanutricion@gmail.com



**Dr. Néctor Estrada**  
**Cirujano Plástico**  
 3ª avenida 14-69, zona 14  
 Tels.: (502) 2508-8974/ 2366-6679



**Dra. Alejandra Andrino**  
**Ginecóloga y Obstetra**  
 Clínicas del Centro Médico  
 6a. Av. 3-69, zona 10, Torre 1, 8 nivel, Clínica 8B  
 Tel.: (502) 5822-5100



**Licda. Pamela Peña**  
**Nutricionista Clínica y Coach Nutricional**  
 Edificio Multimédica,  
 Blvd. Vista Hermosa, zona 15  
 11vo. nivel, clínica 1103  
 Tel.: 2385-7654  
 Instagram: nutritious.gt  
 Facebook: NutritiousGt



**Licda. Isabel Nájera**  
**Nutrición Clínica**  
 Interior Club Majadas  
 7ª calle final, Majadas zona 11  
 Tel.: (502) 4030-3799  
 cren.guatemala@gmail.com



**Dr. José E. Girón**  
**Endocrinología y Metabolismo**  
 Medicina Interna  
 Edificio Sixtino II  
 6a. avenida 9-18, zona 10,  
 nivel tres, ala 2  
 Clínica 303  
 Tel.: (502) 22781223



**Dra. Liza Arias**  
**Dermatóloga - Dermatopatología**  
 Edificio Sixtino II  
 6ª avenida 9-18, zona 10,  
 sexto nivel, ala 1, Clínica 608  
 Tel.: (502) 2269-7934  
 lizaarias@dematopath.com



**M.A. Clarita Briz**  
**Licenciada en Nutrición**  
 Edificio Domani  
 2ª calle 24-00, zona 15, Vista Hermosa II  
 Clínica 801  
 Tel.: (502)2369-2020  
 www.claritabriz.com



**Dra. Marilyn Chamo**  
**Cirugía General / Flebología**  
 6a. avenida 9-18, zona 10  
 Edificio Sixtino 2, oficina 504, ala 2  
 Teléfono: 2278-0083



**Dra. Rocío Serrano Carrillo**  
**Ginecología y Obstetricia**  
 6a. avenida 7-66 zona 10  
 Condominio Médico, clínica 4B  
 Tel.: 3251-7597




**Dr. Jorge Chea**  
**Medicina Estética y Láser Estético**  
 Diagonal 6, 12-42, zona 10, Edificio Design Center  
 Torre II, oficina 304 • Tel.: 2261-8948  
 Whatsapp: 4587-0097 • Web: centroestetic.com




**Dr. Roberto Martínez Porras**  
**Médico Psiquiatra**  
 Edif. Multimédica, Blvd. Vista  
 Hermosa zona 15, 5to nivel, Of. 503  
 Tel. 2445-1607/2385-7712  
 Emergencias 5516-2201  
 www.martinezporras.com



**Licda. Ana Lucía Arriaza G.**  
**Nutricionista Clínica Pediátrica y Embarazo**  
 Edificio Multimédica,  
 2 calle 25-19, zona 15 VH 1,  
 Clínica 1405  
 Tel.: 23140707



**Dr. Mauro Vinicio Hernández**  
**Ginecólogo y Obstetra**  
 1ra, calle 18-53, Vista Hermosa II, zona 15  
 Citas: 4124-8774 (llamadas y whatsapp)  
 Emergencias: 4217-4542  
 Servicio de citas virtuales



**Dr. Donald Fernando Mejicanos Pineda**  
**Neurocirugía de Adultos y Niños**  
 Edificio Clínicas de las Américas  
 10ma. C. 2-45 Z. 14, 8vo. Nivel Of. 802  
 Tel. 5366-5001/2363-3700/4259-4627  
 www.neurocirugiadeguatemala.com.gt




**Dra. Karla Sánchez**  
**Medicina Estética**  
 Edificio Zona Médica  
 7ª Avenida 9-64 zona 9, nivel 2  
 Clínica 214  
 Tel.: (502) 3022-3374



**Licda. Lucky Barillas**  
**Nutricionista Clínica y Coach Nutricional**  
 Edificio Sixtino I  
 6a. Av. 6-63, Z. 10, Clínica 801  
 Tel.: (502) 2269-7518  
 WhatsApp: 45894458  
 healthyhabitgt@gmail.com



**Dr. Francisco Luna**  
**Ginecólogo-Obstetra**  
 Edificio Sixtino II  
 6a. avenida 9-18, zona 10, Ala 1,  
 tercer nivel, Clínica 301  
 Tel.: (502) 2278-3200



**GNC**  
LIVE WELL

# NUEVA TIENDA

15 AV. 5-50 ZONA 15 VISTA HERMOSA III C.C. SPAZIO L2



# SPAZIO



**TUS VITAMINAS MÁS CERCA DE TI**