



Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Rosca de Reyes; Origen y Calorías	1
El consumo del Tamarindo	2
Florifagia una costumbre ancestral	2
Expectativas de los padres hacia sus hijos	3
Amor o control en la pareja	3
30 años y aún solter@	4
Nuevos servicios permanentes	4

ROSCA DE REYES; ORIGEN Y CALORÍAS

Salud

Todos hemos comido por costumbre la tradicional rosca de reyes, pero en la actualidad muy pocos saben de su origen.

Esta costumbre viene de Francia en el siglo XIV, siendo todo un ritual; el primero en partirla era el que fuera más pobre, o el que llegara sin avisar al hogar. La siguiente rebanada era para los ausentes, los hombres que se encontraban en la armada del Rey y estaban en el campo de batalla. Las demás rebanadas eran repartidas entre el resto de los presentes. Esta tradición fue esparcida por otros países de Europa y América.

Actualmente este ritual en Francia, se cambió por otro que se oye muy divertido, donde un niño se esconde debajo de la mesa, y se le vendan los ojos y

al cortar los pedazos se le pregunta para quien será esa rebanada. En el pan un afortunado o afortunada puede encontrar un frijol o moneda y con ella puede ser el Rey o Reina del día.

En México la costumbre es diferente, en el pan se esconden muñecos de plástico o cerámica, los tradicionales simbolizan al niño Dios, pero en muchas rosca actualmente se colocan figuras coleccionables del tradicional nacimiento. El afortunado de escoger una rebanada que tenga estos niños Dios o figuras se convierte en el padrino o madrina del niño Dios y se tendrá que vestir y bendecir a éste, el día 2 de Febrero conocido como el día de la Candelaria, donde se celebra con tamales y atole.

Lo que se pretende recordar en la partida de la rosca es la búsqueda de los tres Reyes Magos: Melchor, Gaspar y Baltazar que viajaron desde el Oriente hasta Jerusalén guiados por la estrella de Belén. El esconder al niño Dios en la rosca simboliza a la sagrada familia que tuvo que huir hacia Egipto ocultándose de Herodes que mandó a matar a todos los niños que tuvieran hasta dos años de edad por temor al nuevo Rey de los Judíos el conocido mesías.

Su forma es redonda para simbolizar la comunidad cristiana y el amor infinito de Dios, las frutas secas y cristalizadas representan las coronas de los Reyes.

Como te darás cuenta esta tradición tiene mucha historia detrás de ella, por lo que puedes continuarla sabiendo más sobre ella.

Bióloga Natalia del Toro nutrybiotec@gmail.com

Aquí te dejo una receta de una Rosca de Reyes menos calórica que la que se prepara tradicionalmente:

Rosca de Reyes (10 – 12 porciones)

Ingredientes:

- 4 huevos, separados
- 4 cucharadas de agua fría
- 3/4 de taza de aceite de canola
- 1 naranja, ralladura y jugo
- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 rebanadas de ate de guayaba, de 10 cms x 1 cm
- 4 rebanadas de ate de pera, de 10 cms x 1 cm
- 4 niños de plástico o cerámica

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Engrasa y enharina un molde de rosca desmoldable.
3. Enharina una mesa y extiende la masa con las manos. Forma bolitas y extiéndelas con un rodillo lo más delgado posible
4. Bate ligeramente las yemas con agua, aceite de canola, ralladura y jugo de naranja.
5. Cierne la harina con el azúcar y el polvo de hornear. Añade poco a poco a la mezcla de yemas y sigue batiendo.
6. En otro tazón bate las claras hasta que formen picos firmes. Envuelve las claras a la mezcla anterior.
7. Vierte en el molde, introduce los niños, decora con el ate, (simulando la rosca de reyes), alternando los colores. Hornea hasta que la masa tenga un color café dorado. Enfría sobre una rejilla.
8. Desmolda y pasa al platón de presentación.

Una porción de esta rosca equivale a: 272kcal, 9.4g de proteínas, 17g de grasa, 66.5g de carbohidratos.

También te da: Fibra 1.2g, Calcio 34.1g, Sodio 41mg

Recuerda que aunque es menos calórica que las tradicionales siempre hay que comer con moderación, tratando de tener una comida balanceada durante el día. Puedes acompañarla con una rica taza de cocoa caliente.



Fitoterapia

EL CONSUMO DEL TAMARINDO.

El tamarindo es un árbol no nativo de América perteneciente a la familia de las leguminosas. Su fruto, ácido cuando es joven, tiene un sabor que es característico y muy diferente a cualquier otro fruto de su familia. Es altamente utilizado y muy popular en las culturas Asiáticas y Latinoamericanas tanto en la industria alimentaria y por sus propiedades medicinales. En México lo podemos encontrar en bebidas con o sin alcohol como el ponche o el tepache, postres, aperitivos, como parte de condimentos o salsas (como la inglesa o la agridulce), y también en forma de pastas de tamarindo, que además de ser un procedimiento muy eficiente para la conservación de la pulpa es utilizada para la creación de dulces típicos ya

sea con azúcar o con chile.

La vaina del tamarindo es rica en vitamina B1, B3, Hierro, Magnesio, Fosforo, vitamina C y fibra. Todos ellos muy importantes para mantener en buen estado al sistema nervioso, muscular y digestivo.

Tiene propiedades como laxante y un buen auxiliar para disminuir la fiebre, es auxiliar para mejorar de la presión sanguínea, así como en los niveles de colesterol. Su corteza y hojas se utilizan para curar heridas o quemaduras, también son excelentes contra las inflamaciones y dolores articulares.

Debes saber que 25g de tamarindo contienen 68 calorías, pero es un fruto de alto índice glucémico así que debes consumirlo con

moderación. A continuación te invitamos a probar una receta de nieve de tamarindo, la cual te brindará sus beneficios sin abusar de su alto contenido energético.

Nieve de Tamarindo

(2 porciones a la semana)

50g pulpa de tamarindo sin semilla

500ml de agua

4 cds de azúcar mascabada o sustituto de azúcar.

Deja la pulpa remojándose durante 30 min, luego tríturala con las manos dentro del agua para que suelte todo el sabor y hasta que la vaina quede pálida. Cuécala y agrega la azúcar, incorpórela bien. Colócala en recipientes individuales y métela al congelador. ¡Disfrútala!

Bióloga Miryam E. Cuellar D.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria



FLORIFAGIA UNA COSTUMBRE ANCESTRAL

Tradiciones

¿Habías escuchado este término? Sí no lo había escuchado seguramente sí lo has hecho. No te espantes, este término se refiere al consumo de flores como alimento. Además de darle una vista muy agradable mejorando la estética de los platillos aportan sustancias bioactivas que son: Vitaminas; A, C, B2 (riboflavina), B3 (niacina). Minerales como; calcio, hierro, fósforo y potasio. Dándonos beneficios a nuestra salud.

Su uso se remonta a miles de años en diversas civilizaciones alrededor del mundo como: mediterránea, sudamericana y oriental. Tomando un gran

auge en los años 80's ya que se querían tener nuevas experiencias gastronómicas. Se usan para darle más color, fragancia y sabor a los alimentos. Se agrega a ensaladas, sopas, postres, entradas y bebidas. Hay 55 géneros conocidos de flores que son utilizadas como alimento. Son bajas en calorías y aportan 80% de agua.

Pero esto no quiere decir que todas las flores sean comestibles, hay ciertas especies que resultan altamente tóxicas para poder consumirse. Por lo que si quieres experimentar en comer flores será mejor saber de qué flor se trata y como se consume regularmente ya que esto ayudará a que su sabor sea agradable y tengas una

muy buena experiencia.

En México las más usadas son: la flor de calabaza, la flor de Jamaica, alcachofa, alcaparra, arúgula, brócoli, coliflor, cempaxúchil, margarita, amaranto, crisantemo, capuchina, etc. Seguramente algunas de estas te sorprendieron que fueran flores, espero te animes a probar con precaución comer las flores que realmente son comestibles.

Bióloga Natalia del Toro nutrybiotec@gmail.com



EXPECTATIVAS DE LOS PADRES HACIAS SUS HIJOS

Educación

¿Has pensado que tus hijos lograrán lo que tú no pudiste?

¿Lo has presionado hasta el límite para que sean “exitosos”?

He escuchado la ilusión que tienen los padres cuando viene un bebé en camino, poniendo todas sus expectativas en ese nuevo ser, esperando que sea una persona “exitosa” y cumpla todo lo que nosotros no pudimos lograr y nos esmeramos en darle una vida libre de preocupaciones, teniendo todo lo que nosotros no tuvimos.

Es importante darnos cuenta si los impulsamos para que hagan lo que nosotros hubiéramos querido ser o lo que ellos quieren hacer de su vida; esto es en relación a la carrera profesional que estudiarán, la actividad deportiva que realizarán, el empleo que tendrán, ser soltero o casado, el número de hijos que tendrán, su orientación sexual y hasta el tipo de ropa que usarán, ya que cuando no le damos la libertad de explorar y potencializar sus habilidades, se pueden sentir frustrados, desanimados y poco comprendidos por sus padres y de ahí se pueden derivar bajas calificaciones escolares, baja autoestima, sentimiento de soledad e incomprensión.

A veces, los hijos tienen claridad en lo que quieren de sus vidas y son los padres, quienes necesitan un poco de apoyo en aprender a soltarlos para que exploren y desarrollen sus habilidades artísticas, sociales, intelectuales y demás, para que sean lo que realmente queremos, personas felices!!



Psicóloga Nalleli Cepeda.
psic.nace@gmail.com

Contacto:

Terapia Familiar Breve
 e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com

AMOR O CONTROL EN LA PAREJA

Pareja

Cuando iniciamos una relación sentimental con una persona, es normal que queramos estar siempre con ella, ya que nos da placer su compañía porque el cerebro libera oxitocina, lo que hace que nos sintamos tan bien a su lado, ese es el enamoramiento; en esta etapa podemos perder nuestra individualidad porque dejamos de lado lo que nos gustaba para estar con nuestra pareja y acompañarnos a todos lados, ¿les ha pasado?.

Pero, ¿qué pasa cuando la pareja te pide tiempo para ir solo con sus amistades, o unas vacaciones con su familia y no te incluye en esos planes?, hay quienes se sienten rechazados e inician discusiones, ya que se dijeron “eres mía”, “tú me perteneces” y suele verse a esa persona como un objeto, ya que sientes que te pertenece y como tal, tú controlas donde está, con quién y a qué hora.

La confianza y buena comunicación es clave para toda relación humana, en especial la de pareja porque es el inicio de la familia y así evitar controlar al otro (su celular, las amistades y lugares que frecuenta y lo que realiza en su tiempo libre); de ahí la relevancia que cada uno tenga su espacio con su familia, amigos, actividades deportivas, etcétera.

El poner límites claros y amorosos te puede evitar discusiones, malos entendidos y hasta infidelidades; no significa que nunca vas a tener diferencia de opiniones con tu pareja; si no que tendrás mejores herramientas para llegar a un común acuerdo con ella, en ocasiones la ayuda de un profesional te puede ayudar con ello.

Mi pareja me acompaña a todos lados

Hacemos todo juntos



Psicóloga Nalleli Cepeda.

psic.nace@gmail.com

30 Y SIGO SOLTER@

En cuantas ocasiones hemos escuchado “ya se te fue el tren”, “ya te quedaste para vestir santos”, etcétera, haciendo alusión a que una persona no se ha casado.

Las expectativas de la familia o de la sociedad no están relacionadas con el plan de vida que una persona tiene, a veces una persona puede ser rechazada por la sociedad por no cumplirlas y hay quienes sucumben a ellos para “formar parte de ese clan” y no defraudarlos.

A medida que evolucionamos, nuestras prioridades son diferentes a la de nuestros padres y abuelos, saber respetarlos genera sentimiento de apoyo y comprensión. Hoy en día ha prevalecido el deseo de seguir un plan de vida laboral, tener estabilidad económica y viajar.

La expectativa que tienen los padres hacia los hijos y lo que ellos quieren de su vida, pueden oponerse entre sí y en ocasiones los padres

pueden hacer comentarios como “no me quiero morir sin conocer a mis nietos”, “¿quién te va a cuidar cuando yo me muera?”, “solo quiero verte feliz”.

Si tú te descubres con este discurso hacia tus hijos, puedes pensar si realmente quieres su felicidad o es la tuya la que buscas. Si la respuesta es, quiero la felicidad de mi hijo, entonces pregúntate lo que realmente lo hace feliz en ese momento de su vida.

En ocasiones actuamos como nuestros padres nos educaron y solo replicamos lo que vimos, confía en tus hijos, recibieron la mejor educación, la tuya!!

Psicóloga Nalleli Cepeda.

psic.nace@gmail.com



Contacto:

Terapia Familiar Breve
e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com

¿Ya se te fue el
tren?

¡NUEVO NOMBRE!

Empezamos el 2017 con cambio de nombre:

SHIZEN. Medicina Biológica Funcional.

Es la evolución de la práctica de la medicina, más centrado en el paciente pues atiende a la persona en su totalidad y no en el padecimiento o un grupo de síntomas aislados.

El terapeuta relaciona los factores genéticos, ambientales y de estilo de vida que intervienen directamente en su salud para proporcionar mejor calidad de vida y vitalidad a cada individuo. El tratamiento se vuelve completamente personalizado, con un enfoque de salud completo basado en evidencias científicas.

Consiste en entender los orígenes, prevención y tratamiento de padecimientos clásicos de la vida moderna, mediante cambios en la nutrición, dieta, ejercicio; en algunos casos con ayuda de suplementos alimenticios, dietas terapéuticas, programas de desintoxicación o técnicas de manejo del estrés.

¡Visítanos!

<https://www.facebook.com/ShizenMBF/>

Estamos en tu zona, Ciudad Satélite

Te invitamos a ser parte de nuestro programa:

Maestro Saludable



¡Tu labor es muy importante para la sociedad!
Sabemos que eres un ejemplo a seguir para las generaciones venideras por lo que es muy importante que tu salud sea envidiable y te sientas con energía en tu día a día.

SHIZEN lanza este programa en ayuda a tu economía y para que nos ayudes a cumplir TUS metas sin medicamentos, aprendiendo a comer y sanar naturalmente, con asesoría científica constante y personalizada.

Te preparamos tres modalidades:

La consulta semanal en \$250.00 m/n

La consulta quincenal en \$300.00 m/n

ó

En 2x1 en el precio regular de \$400.00 m/n
(es decir, \$200.00 m/n por persona)

Solo agenda tu cita al 6364-6442 o vía correo electrónico ntsalud@gmail.com y el día de tu consulta muéstranos tu credencial de maestro.