

SALUD

Año 3, Edición no. 45 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2016

actual

FORTALECE, TONIFICA Y MOLDEA

VIVE BARRÉ

MAMÁ, CUÍDALO DESDE TU VIENTRE

¡RENUOVA TU ALACENA PARA LUCIR HERMOSA!



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

VER POR TI, significa también: ver por tus hijos

El otro día nos encontramos con uno de esos memes que se hacen virales en Facebook. Tenía la imagen de una monita con el cabello explotado y fuera de lugar, y decía algo así como: Mi peinado de mamá.

Cuan cierto es que cuando tenemos hijos dejamos de ser prioridad para ponerlos a ellos en primer lugar, pero ojo: no debemos de descuidarnos y de dejar de hacer lo que a nosotros nos apasiona y nos nutre como mujeres, y ante todo: no debemos de dejar de lado nuestra salud, porque si no nos cuidamos, pudiéramos dejar a esas niñas y niños desamparados. Así que primero tú, por ellos mismos.

En esta edición te hablaremos de cómo lucir hermosa desde adentro, cuidando lo que comes, y lo primero que hay que hacer es limpiar la alacena. Nuestra amiga Anabell Santellanes nos da algunos consejos.

Te compartiremos también sobre los múltiples beneficios del aceite de coco, algunos nutricionales, otros de belleza, que te sorprenderán.

Ahora que ser mamá tampoco significa que no puedas disfrutar de tiempos de calidad con la pareja, de hecho es bueno que no la descuides por tu rol de madre, así que en nuestra sección a correr te hablamos de los importantes beneficios que trae a tu relación, el que corran juntos. ¡Inténtalo!

Ahora que si lo que quieres es embarazarte, piensa también en prepararte desde el punto de vista nutritivo, la Dra. Paola Cota nos ayuda con ello. Y si ya estás embarazada, cuídate y también a tu bebé durante todo este periodo, de la mano de expertos como el Dr. Mauricio Levine.

Así que no nos queda más que felicitarte por el día de las madres a ti que me estas leyendo y agradecerte que nos permitas mantener esta comunicación constante, cuyo único propósito es estar más saludables y ser cada vez más felices, por nosotras y por nuestros hijos.

¡FELICIDADES!

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

COLABORADORA EDITORIAL
Natalia Delgado Monroy
natalia.delgado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO
Laura A. Rodríguez García
laura.rodriguez@revistamujeractual.com

ATENCIÓN A CLIENTES
Dora Ramírez
Fernanda Castro
Fernanda Fontes
Leticia Quintero
Lucy García
Rosa E. Santiago
Carlos Cimas

VENTAS ENSEÑADA
Lorena Inzunza

COLABORADORES
Paola Cota
Anabell Santellanes
Arlene González
Mauricio Levine

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy
leonchargoy@todonimagen.com
[664] 3640444
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue
Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com



EN PORTADA
FOTOGRAFÍA:
León Felipe Chargoy

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2009-012913064200-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título 14494, certificado de licitud de contenido 12067. Año 3, edición 43, inicio de impresión el 15/02/2016.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud Actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.



Smile Art TJ

CLINICA DENTAL

DR. DEMETRIO LANDEROS, DDS

IMPLANTOLOGÍA Y ESTÉTICA AVANZADA

NUESTROS SERVICIOS

- CARILLAS DE PORCELANA
- IMPLANTES DENTALES
- OBSTURACIONES DENTALES (IGUALACIÓN DE COLOR)
- BLANQUEAMIENTO
- CORONAS Y PUENTES (LIBRES DE METAL)

🦷 LLÁMANOS:

TIJUANA:

(664)634.6610

SAN DIEGO, CA:

(619)7342358



www.smilearttj.com
smileart.tj@gmail.com
[/smileart.tjuanabc](https://www.facebook.com/smileart.tjuanabc)
 BLVD. SÁNCHEZ TABOADA 4002-C-9, CENTRO COMERCIAL MINARETE, ZONA RÍO



FESTEJA A *mamá*

CONTAMOS CON CERTIFICADOS DE REGALO

MOMYS SPA TIME

Corte + tinte + Facial o Masaje + Tratamiento de pies cansados y parafina en manos

POR SAN DIEGO \$120 \$80

POR SAN DIEGO \$85 \$50

MOMYS RELAX TIME

Facial mineralizado + masaje cuello y espalda + envoltura corporal exfoliación corporal + reflexología manos y pies

*APLICAN RESTRICCIONES *LOS PRECIOS INCLUYEN IVA *SUJETO A DISPONIBILIDAD.

www.spanailstijuana.com

CONTAMOS CON VALET PARKING

HORARIO: Lunes a Sábado de 10 AM a 8 PM

ACEPTAMOS TARJETA DE CRÉDITO

HAZ TU CITA AL

Blvd. Las Américas 5088 2do piso (Edificio Basillos Salón) Lomas de Agua Caliente, Tijuana BC

104 18 22

spoandnails@gmail.com

Aquí cuentas con un grupo de especialistas entregados a recibir y mantener *el milagro de la vida*

HMN HOSPITAL de la mujer y el niño

desde el principio... *siempre contigo*

- Ginecología
- Pediatría
- Cirugía general
- Cirugía dental pediátrica
- Cirugía plástica
- Traumatología
- Cardiología
- Urología
- Laboratorio y Rayos X

Diego Rivera # 2312 Zona Río, Tijuana, B.C.
 Tels: (664) 215.6464 / 215.9194 / 634.2675 / 634.2878
www.hmn.com.mx

A UTILIZAR ACEITE DE COCO

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

Su combinación de ácidos grasos puede producir inmensos cambios en la salud, entre ellos la pérdida de peso y la mejora de la función cerebral. El aceite de coco ha ido cobrando popularidad por sus múltiples aportes: su utilización en aspectos medicinales y terapéuticos, y su uso en tratamientos de belleza. Además de ser un excelente ingrediente en la cocina, este aceite ha resultado ser una maravilla, y aquí te compartimos sus beneficios.

1. PREVIENE ESTRÍAS

» Si en tus planes está perder peso o tener un bebé, el aceite de coco te será muy útil para prevenir las estrías que suelen producirse cuando la piel se estira o deja de tener volumen. Lo único que tienes que hacer es aplicártelo por las noches en abdomen y senos (lugares del cuerpo propensos para las estrías) para evitar su aparición.

2. EVITA LA PIEL RESECA

» Una manera sencilla para mantener tu piel humectada y suave es utilizar

aceite de coco. Si sufres de piel reseca lo que debes hacer antes de acostarte, es untar el aceite en las zonas de tu cuerpo que presenten sequedad. Las propiedades de éste trabajarán mientras duermes y pronto comenzarás a notar cambios en la apariencia y textura de tu piel.

3. ES BENÉFICO PARA EL CABELLO

» El aceite de coco es un excelente complemento para los productos de belleza. Una de sus mejores aplicaciones recae en su uso como acondicionador, ya que penetra en el cabello de manera más rápida y profunda que otros acondicionadores comerciales. Además, hidrata el cuero cabelludo y da más brillo al cabello; también aumenta el grosor de las pestañas y revierte su caída.

4. USO EN LA COCINA

» Sin refinar, este aceite es muy recomendado como ingrediente básico dentro de la cocina. Al conservarse virgen, sin haber pasado por algún proceso de refinamiento, el aceite todavía

cuenta con todas las propiedades naturales del coco.

5. RECOMENDADO PARA BAJAR DE PESO

» Contiene una combinación única de ácidos grasos que ayudan a acelerar el metabolismo, ayudándote a perder grasa, especialmente la que se acumula en el abdomen, que es considerada como la grasa más peligrosa y difícil de eliminar. Además, estos ácidos contienen propiedades que son positivas para el organismo, ya que ayudan a proteger el corazón y no tienen efectos negativos sobre el colesterol.



“Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa”



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA

MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitricación (congelación) de óvulos.

- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la Reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y Académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

MAKEOVER

Dental Studio

Diseñando Tu Sonrisa Por Computadora

Dr. Rafael Cortés Álvarez

Cirujano Dentista | Implantólogo
U.A.B.C. | Loma Linda University

ODONTOLOGÍA DE PRECISIÓN Y ALTA ESTÉTICA
IMPLANTES • ENDODONCIA • ORTODONCIA



MAKEOVER REAL CON CARILLAS E IMPLANTE

CONSULTA
GRATIS

TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

- CIRUGÍA DE IMPLANTES GUIADA EN 3D
- BRACKETS DAMON Y ESTÉTICOS
- DISEÑO DE SONRISA POR COMPUTADORA

- CONFECCIÓN DE PRÓTESIS POR COMPUTADORA Y PORCELANAS LEVANTADAS A MANO ARTÍSTICAMENTE
- ENDODONCIA DE PRECISIÓN TRIDIMENSIONAL

www.mkoverdentalstudio.com

makeoverdentalstudio@hotmail.com



Makeover Dental Studio

Misión de Loreto No. 2962
Suite 102, Zona Río Tijuana



Tels. 634.2023
USA: (619) 202.0423

ALIMENTOS QUE AYUDAN A TENER UN VIENTRE PLANO

POR NATALIA MONROY

Ya estamos en primavera y el verano no está tan lejos, la temporada del año en la cual muchas mujeres queremos lucir un cuerpo espectacular, ¿quién no quiere sentirse radiante con un buen bikini o traje de baño? Sea cual sea tu anatomía, lo importante es aceptarte y sentirte bien contigo misma, pero si algo podemos hacer para tener ese cuerpo fantástico que anhelamos por salud y también por gusto con alimentación y ejercicio, por supuesto que lo vamos a hacer.

Quizá pensamos que lo más difícil de conseguir en este proceso para obtener un cuerpo tonificado, es el añorado "vientre plano", pero en realidad no es tan complicado si empezamos con cambios pequeños en nuestra alimentación, además de nuestra rutina de ejercicio.

No esperemos a que llegue el clima de sol y playa para ponernos a hacer hasta lo imposible por tener aunque sea un vientre sin "esa pancita" que tanto nos hace sufrir. Comencemos desde hoy consumiendo estos alimentos que nos ayudaran a desinflamar esa zona, redu

ciendo la hinchazón y adelgazando nuestro estomago ¡toma nota!

1. FRUTOS SECOS

Aunque son altos en grasa, si los consumes con moderación resultan beneficiosos. Los frutos secos son ricos en fibra, la cual ayuda a tener una buena digestión; puedes comer diariamente un puño de nueces, almendras o pistaches, poco a poco contribuirán a que logres un vientre más plano.

2. FRUTOS ROJOS

Son bajos en azúcar y altos en antioxidantes, y su fibra y vitaminas conservan la salud digestiva. Incluye en tu dieta una taza diaria de fresas, cerezas, arándanos, frambuesas o ciruelas, te ayudará a mejorar el proceso digestivo, estabilizar el azúcar y reducir la hinchazón.

3. TORONJA

Aparte de ser muy rica en vitamina C y otros nutrientes, la toronja es una fruta con muchos beneficios y propiedades, entre ellos, ayuda a la estabilización de azúcar en la sangre. Además, si lo que queremos es perder peso, es recomendable incluirla en nuestra dieta ya que acelera el metabolismo, teniendo compuestos que queman grasa.

4. NOPAL

Comer nopal ayuda a la correcta metabolización de minerales y nutrientes. Es un alimento que posee fibra soluble e insoluble, ambas evitan y disminuyen el estreñimiento.

5. TÉ VERDE

El té verde tiene múltiples beneficios, por eso ha adquirido gran popularidad, pues tomarlo correctamente ayuda a la salud en distintas áreas. En este caso, este tipo de té activa el metabolismo del cuerpo y

ayuda a la eliminación de la grasa, lo recomendable es consumir esta bebida y dejar de tomar refrescos o bebidas con gas que suelen inflamar continuamente el abdomen.

Recuerda que los grandes cambios comienzan por pequeñas acciones, comenzar a incluir estos alimentos en tu dieta puede resultarte de gran utilidad para tu salud y apariencia.



¡RENUEVA TU ALACENA PARA LUCIR HERMOSA!

POR ANABELL SANTELLANES

¿Q

quieres lucir hermosa este 10 de mayo?, ¿fresca, renovada, ligera, radiante?, entonces sigue ésta sencilla guía, y ¡renueva tu alacena!

¿Sabías que todo alimento que esté procesado con:

conservadores, texturizantes, o saborizantes artificiales, te inflama el

COMENZAMOS:

» **BARRA DE PAN:** sustituye por pan Ezekiel,
» **LATAS DE TOMATE:** sustituye por salsa hecha en casa; elabóralas con tiempo y congela.
» **LATAS DE ATÚN:** sustituye por atún en filete.
» **SAZONADORES; TODOS INCLUSO EL VEGETAL:** sustituye por hojas secas o frescas de laurel, romero, tomillo, albahaca.
» **LATAS DE CHILES:** sustituye por salsas hechas en casa a base de chiles secos.
» **TOSTADAS DE PAQUETE:** sustituye por pencas de nopal horneadas, y quedarán crujientes como tostada.
» **HARINAS REFINADAS PARA HOT CAKES:** sustituye por avena pulverizada en casa.
» **PASTAS DE HARINA REFINADA:** sustituye por pastas Ezekiel.
» **QUESOS EN POLVO:** sustituye por levadura nutricional.
» **REFRESCOS:** sustituye por agua natural con hojas de menta o rodajas de pepino.
» **ARROZ BLANCO:** sustituye por arroz integral.
» **SAL DE MESA:** sustituye por sal rosa del Himalaya.
» **LECHE DE VACA:** sustituye por leches vegetales, de almendra, de nuez; prepáralas frescas en casa.
» **FRASCOS DE SNACKS CON SAL:** sustituye por semillas de girasol, calabaza, nueces y almendras sin sal.
» Realizando estos pequeños cambios, ya le diste un respiro de toxicidad a tu alacena.
EL SIGUIENTE PASO ES NUTRIR TU ORGANISMO: Elige cantidades abundantes de verduras, frutas, granos y semillas.

abdomen, te marca ojeras, te marchita, frena tu metabolismo, retiene líquido, y te aumenta de peso?

¡Así es! entonces decídate y libera viejos vicios alimenticios a través de una limpieza de alacena. ¿Cómo?, muy sencillo:

El objetivo es desintoxicarte de todo producto procesado que te venden como alimento; todo insumo que tengas colocado en tu alacena que esté limitando tu salud.

Estos cambios son el preámbulo de una desintoxicación. Ya diste el primer paso, ahora sigue con una desintoxicación a base de jugos de verduras, fruta, superfoods, y proteína vegetal con los expertos, a través de Campaña Urbana. Libera toxinas por cada órgano, aparato digestivo, hígado, riñones, quema grasa, acelera metabolismo y muchos detox más, porque recuerda: ¡Eres lo que comes!



CONOCE LOS 10 BENEFICIOS

1. Elimina residuos almacenados que se traduce en pérdida de peso.
2. Incrementas tus niveles de energía y vitalidad.
3. Aumentas tu circulación por lo que se limpia hígado, riñones, colon e intestinos.
4. Alcalinizas tu organismo, logrando mayor oxigenación celular.
5. Fortaleces sistema inmunológico.
6. Mejoras tu digestión notablemente.
7. Limpias y drenas toxinas acumuladas en órganos.
8. Logras un abdomen plano, desinflamado después de seguir todo el programa de 3 fases.
9. Despejas tu cerebro logrando mayor claridad mental.
10. Restableces tu piel, luciéndola más radiante.

campaña  urbana

634.0056

¡Sigue a Campaña Urbana
para saber más!



www.campinaurbana.com

FORTALECE, TONIFICA Y MOLDEA VIVE BARRÉ TE ENAMORA DE TU CUERPO Y LO HACE LUCIR

POR ANA PATRICIA VALAY

¿Que mujer no quisiera sacar lo mejor de su figura? Sabemos que no todas tenemos el mismo tipo de cuerpo, pero si logramos sacarle el mejor partido, nos enamoraremos de el y lo proyectaremos (eso se nota) y ante todo, cuidaremos nuestra salud: ¡Eso en pocas palabras ofrece Vivé Barré!

De hecho su slogan es: Vive tu cuerpo favorito. "... que tú como eres, como estás, ames a tu cuerpo, lo aceptes,



lo abracés, porque es el único que tienes. No es el de la artista ni la modelo, es el tuyo y a partir de aceptarlo, ya empieza esa transformación desde adentro", nos comparte una entusiasta mujer, Karla Escobar, madre de tres hijos, quien fundó el concepto de barré en Tijuana y cuyo negocio Vive Barré ya tiene varias franquicias en la ciudad.

"Todas tenemos diferentes formas de cuerpo por supuesto, pero el enfoque de Vive Barré es que tu cuerpo se vaya moldeando con la figura femenina, cintura, glúteo levantado, las piernas alargadas, los brazos no toscos", nos dice demostrando con su cuerpo, porque está convencida de lo que ofrece.

PERO, ¿QUÉ ES BARRÉ? ¿CUÁL ES SU SECRETO?

"El método barré es una fusión de ballet, yoga y pilates. Durante la clase se toman ciertas bases de esas tres técnicas para crear este método enfocado en fortalecer, tonificar y moldear el cuerpo femenino"

No se necesita bailar ballet ni ser muy flexible o asidua a los ejercicios. Este método es para todas.

"No necesitas tener experiencia en ninguno de los tres métodos y ni siquiera haber hecho ejercicio en



tu vida. Hay clientes que llegan con muy poca o nada de flexibilidad, y se dan cuenta de cómo su cuerpo tiene memoria para recordar la que tenían de bebés. Incluso una de mis instructoras nació con problemas de cadera severos y le dijeron que nunca iba a poder tener flexibilidad; hoy casi hace el split total, en menos de dos años"

¿Y QUÉ PASA SI LA PERSONA TIENE MUCHO SOBREPESO?

"El método está creado para que cualquier mujer pueda hacerlo mientras puedas caminar. Tenemos clientas que de tener obesidad han bajado hasta 4 o 5 tallas en el transcurso de menos de 12 meses".

Otro claro ejemplo de los resultados que puede dar Barré es Alicia Velarde, madre de 2, y quien ahora maneja una franquicia de Vive Barré en Otay. Con diez kilos menos y tres tallas abajo, brazos tonificados y cintura pequeña; su transformación 'habla sin palabras'.

"Tenía 10 años que no hacía nada de baile (de jovencita había practicado ballet), y por el hipotiroidismo estaba aumentando de peso y no podía bajar, pero yo sabía que lo que funciona es el trabajo en la barra", nos platica.

"Vive Barré" te ayuda a quemar grasa, a fortalecer el músculo y a bajar el stress, porque durante las clases sacas todo", agrega Karla Escobar, quien comenta que hay asesoría nutricional y que ofrecen diversos paquetes promocionales.

"¡Que se atrevan y vivan su cuerpo favorito, ese es el espíritu de Vive Barré!" concluye Karla, quien con solo verla entendemos el porqué está convencida de lo que ofrece.



SESIONES VIVÉ BARRÉ

En cada sesión se trabaja todo el cuerpo y su duración es:

- >> 45 minutos
- >> 50 minutos
- >> 60 minutos

SUCURSALES

- >> Río Bravo
- >> Playas
- >> Otay
- >> Blvd. Casa Blanca
- >> Hipódromo en Av. Las Ferias
- >> Tecate
- >> Mazatlán

RÍO BRAVO MATRIZ

TELÉFONO: (664) 686.15.35

FACEBOOK:

Vive Barre

PORTAL:

<http://www.vivebarre.mx>

PUEDES TOMAR VIDEO

CLASES DESDE TU CASA EN:

YouTube/VIVEBARRE



FOTOGRAFÍA
LEÓN FELIPE
CHARGOY

Dr. Oscar L. Villaverde Retes

Ginecología y Obstetricia



Especialidades:

- **Ginecología y Obstetricia**
- **Videocolposcopia**
Detección y tratamiento de virus de papiloma humano y displasias.
- **Ultrasonidos 4D y 5D,**
pruebas de bienestar fetal, diagnóstico prenatal.
- **Cirugía Ginecológica,**
Laparoscopia, Partos y Cesáreas.
- **Pedriatría**
Dr. Claudia C. Osuna S.
- **Otras especialidades**
Odontología, Cirugía Estética, Medicina Familiar, Laboratorios.
- **Lap-band (Banda gástrica).**
- **Esterilidad.**

ATENCIÓN
MÉDICA
24 HORAS



tel: **681.85.11** cel: (664) **666.10.94**

villaverderetes@yahoo.com.mx
www.cemiqunidadmedica.com

Av. Las Palmas 4531
Fracc. Las Palmas, Tijuana, BC

¿QUIERES



EMBARAZARTE?

¡PREPÁRATE CUIDANDO LO QUE COMES!

POR PAOLA COTA FERNÁNDEZ

La planeación de un embarazo requiere compromiso y mucha responsabilidad, por eso es prioritario realizar ciertos cambios en cuanto a hábitos nutricionales, y dar la importancia debida a la actividad física; los cambios que realices ahorita tendrán un efecto a largo plazo para ti

y tu familia.

Mantén una dieta que incluya frutas, vegetales de hoja verde, granos enteros, nueces, carnes magras y leguminosas. Ingiere tres raciones de lácteos al día, y así mejorará tu aporte de calcio, al igual que es importante también comer salmón, sardinas, arroz y queso. Evita cafeína y chocolate, así absorberás mejor el hierro y el calcio, puesto que requieres 1000

mg de ingesta diaria recomendada de calcio, muy en especial antes de concebir a tu bebé.

Ingiera los alimentos con un mayor aporte en hierro como: carne magra de res, pollo, pavo y únicamente los pescados que tienen concentraciones bajas de mercurio como salmón y tilapia.

Mejora el aporte de hierro agregando vitamina C. Los cítricos y también las moras son fuentes de

esa vitamina, incluye moras rojas, azules y mézclalas con yogurt que contenga probióticos, para que así el probiótico eleve tu sistema inmune antes del embarazo.

Si anhelas ser madre y quieres mejorar tu fertilidad para pronto tener en tus brazos a ese pequeño ser, ingiere una alimentación con 25% o más de proteína y un poco menor en carbohidrato; te recomiendo la clara de huevo y porciones magras de proteína. Los niveles altos de zinc pueden ayudar en la ovulación y fertilidad, te sugiero comer alimentos altos en zinc como: ostras, carne de cordero, carne de res baja en grasa, crema de cacahuete, calabaza, espinaca, hongos.

Cubre tus requerimientos diarios de ácido fólico al consumir los siguientes vegetales de hoja verde como: espinaca, espárragos, kale e incluye también frutas cítricas. Es muy recomendado que tomes un suplemento vitamínico unos tres meses antes de querer concebir, aproximadamente requieres de 400-600 mg de ácido fólico antes de quedar embarazada para prevenir defectos neurológicos en tu bebé

Es necesario que tanto tú como tu pareja lleven la ingesta de alcohol al mínimo antes de concebir, al igual que dejar de fumar, puesto que éstos afectan el nivel de fertilidad, y ponen en riesgo a un bebé ya concebido.

El peso que tengas antes de embarazarte influenciará en el peso que tendrá tu bebé al nacimiento, por eso es muy importante en-

contrarte en normopeso antes de embarazarte y ejercitar por lo menos 30 minutos. Relájate, respira y piensa positivo con respecto a este próximo embarazo; tómate el tiempo para realizar estos cambios y garantizarás tu salud, una mejor fertilidad, un embarazo disfrutable, y sobre todo, un bebé sano.

**La autora es médico general con Maestría en Nutrición
Correo: dra_cotafernandez@hotmail.com*



¿Sabes cuál es el costo de tener una atención médica en los principales hospitales de la ciudad?

\$32,000 promedio por día

No esperes a sufrir un accidente o enfermedad para contratarlo, por que muchas veces ya no es posible asegurarse

- ✦ Cobertura en México y USA
- ✦ Cobertura para tener tu bebé en USA
- ✦ Totalmente deducible de impuestos
- ✦ Pagos mensuales con tu tarjeta de crédito

Siente la seguridad de contar con un seguro de gastos médicos para ti y tu familia

Más de 18 años de experiencia nos respaldan



Especialistas en seguros
www.morrisseguros.com

Cotizaciones GRATIS

607.9003

ventas@morrisseguros.com

[f /morrisseguros](https://www.facebook.com/morrisseguros)



CUIDADO PRENATAL

la mejor forma de decirle: ¡TE AMO!

POR DR. MAURICIO LEVINE

Primero que nada, quiero felicitar a todas las madres que he tenido el placer de conocer y convivir a través de mis años como médico ginecólogo-obstetra. He sido afortunado en poder ayudar a formar muchas nuevas familias y crecer otras tantas más. Así mismo, tengo el privilegio de ayudar a mantener la salud de mis queridas pacientes para que puedan

Tener un embarazo sano, es muy importante. Hay que empezar el cuidado prenatal lo más temprano posible, para establecer con exactitud la edad gestacional y poder descartar malformaciones y defectos cromosómicos en el embrión. El estar bien cuidada te dará seguridad, confianza y tranquilidad

disfrutar de la vida y de sus hijos.

Recordemos que el amor de madre se inicia mucho antes de que los hijos nazcan. Es por eso que el cuidar la salud y alimentación es

primordial para vivir en plenitud.

Si estás pensando en embarazarte, te recomiendo que acudas al médico para recibir atención prenatal, y continúes tu cuidado

durante todo el embarazo. Así te cuidas tú, y empiezas a demostrarle a tu pequeño cuánto lo quieres mucho antes de nacer. ¡El bienestar es la primera muestra de amor!

Tener un embarazo sano, es muy importante. Hay que empezar el cuidado prenatal lo más temprano posible, para establecer con exactitud la edad gestacional y poder descartar malformaciones y defectos cromosómicos en el embrión. El estar bien cuidada te dará seguridad, confianza y tranquilidad.

Durante el primer trimestre de embarazo, puedo ayudarte a tratar síntomas como náusea, vómito, dolor de pechos y frecuencia urinaria, así establecemos una relación cercana. Es aquí cuando te damos indicaciones para tu cuidado y ajustes a tu nuevo estilo de vida.

En el segundo trimestre, hacemos un ultrasonido anatómico, así como otros estudios genéticos, con el fin de cuidar más a tu bebé y asegurarnos de que todo se esté desarrollando bien. Este es el período del embarazo donde tú, mi paciente, te sientes mejor, con energía y con alegría por el momento tan bonito que estás viviendo.

¿SABÍAS QUE CON EL CUIDADO PRENATAL PODEMOS AYUDARTE A MANTENER BAJO CONTROL TU PESO, ASÍ COMO DESCARTAR LA DIABETES GESTACIONAL?

En el tercer trimestre, las visitas al médico son más frecuentes. Así podemos monitorizar el crecimiento de tu bebé, cuidamos tu presión arterial y prevenimos cualquier tipo de complicaciones. (preclampsia, eclampsia, retraso en el crecimiento del bebé, parto prematuro y ruptura prematura de membranas.)

Ya sea que el embarazo se denomine de bajo o alto riesgo, el cuidado prenatal te ayudará a tener una mejor experiencia, un embarazo sano y un parto mejor monitoreado.

Así que de nuevo, ¡felicidades a todas las madres, quienes me han dado la oportunidad de atenderlas y ayudarlas!. Gracias por otorgarme el privilegio de compartir estos momentos tan especiales y maravillosos en sus vidas.

Espero poder seguir siendo parte de sus familias. Felicidades en este día, y en este mes de mayo.

Hoy y siempre es el día de las madres en nuestra oficina. Te esperamos. Con mucho cariño.

Mauricio Levine MD. F.A.C.C.G Tu médico de confianza,
en EUA. 756 Medical center Court suite 210 Chula Vista, CA.91911 (619)482 8080



Mauricio Levine
MD. - F.A.C.C.G.

MÉDICO MEXICANO
ESPECIALIZADO EN ESTADOS UNIDOS

CERTIFICADO POR EL AMERICAN
BOARD OF OB GYN

**GINECOLOGÍA
Y OBSTETRICIA**



*Tu médico de confianza
en Estados Unidos*

PERSONAL BILINGÜE

765 Medical Center Court
Suite 201
Chula Vista, CA 91911
TELÉFONO (619) 482-8080

www.doctorlevine.com



¿Te hablan de ladito porque... TIENES MAL ALIENTO?

POR REDACCIÓN MUJER ACTUAL

¿Cuántas veces al año acudes al odontólogo? ¿Cuidas de tu salud bucal? ¿Llevas una buena rutina de higiene? ¿Cuántas veces al día cepillas tus dientes?

La higiene bucal es un tema común para la mayoría de nosotros pues desde pequeños nos enseñan a cuidar de ella y hasta cierto punto llega a ser divertido el cuidar de nuestra boca, lavar nuestros dientes tres veces al día, colocar bajo la almohada a esos que se van cayendo (por dinero), pero

con el paso del tiempo, uno crece y piensa en infinidad de cosas que suelen parecer más importantes, tanto así que dejamos de lado el cuidado de aquello que es nuestra carta de presentación cuando sonreímos: nuestros dientes.

Y ¿sabías que entre otras cosas, la falta de higiene o de atención a nuestra dentadura, puede provocar mal aliento?

El mal aliento es un padecimiento más común de lo que crees, seguramente lo sabes y te ha tocado en más de una ocasión, padecer a alguien que lo presenta, pero, ¿te has preguntado si tú lo tienes? El término médico con que se conoce a este mal es la Halitosis.

FACTORES QUE GENERAN HALITOSIS

Según el Centro de Información de Cuidado Bucal y Dental, un estudio demostró que el 50% de la población adulta ha padecido este mal. "La halitosis es un signo clínico caracterizado por el mal aliento u olor bucal desagradable generalmente ocasionado por bacterias pero también puede deberse a diferentes enfermedades", declara la cirujana dentista, Mercedes Astorga.

Además de las bacterias que se producen en la boca, la "boca seca" puede ser razón para la generación de un mal aliento. Si ésta no está produciendo suficiente saliva, la cual trabaja constantemente lavan-

do tu boca, puede deberse por ciertos medicamentos y problemas de las glándulas salivares, provocando un mal olor bucal.

Las enfermedades de las encías es otro factor que genera mal aliento, éste puede ser señal de que algo anda mal con tu salud dental; "una enfermedad de las encías, puede ser causada por bacterias que provocan caries y la acumulación de sarro", dice la especialista.

El mal aliento también se produce por padecimientos como sinusitis, diabetes, enfermedades del hígado o riñones. Si llevas un buen cuidado de tu boca y aun así tu aliento no es el adecuado, lo mejor es que acudas con un experto para descartar cualquier otro daño.

Por otro lado, el fumar tabaco suele ser responsable de la generación de un aliento poco agradable. Fumar mancha los dientes, provoca mal olor de boca, y pone en riesgo tu salud en diversas áreas; las personas que fuman tienden a presentar mayormente problemas dentales.

Los alimentos que comes, cuánto tiempo duermes, infecciones en la garganta, suplementos vitamínicos, hidratación, tomar café y refrescos, tipo de alimentación, consumo de ciertos medicamentos, uso de dentaduras postizas, son otros factores que pueden provocar y promover el mal aliento.

¿CÓMO EVITAR EL MAL ALIENTO?

Para evitar el mal aliento la odontóloga sugiere:

Lavar tu boca y usar hilo dental. No sólo se trata de cepillar tus dientes, lavar tu boca incluye también tu lengua, paladar y mejillas internas. Lo recomendable es hacerlo tres veces al día, de preferencia después de cada comida, utilizando un cepillo de dientes en buen estado y haciéndolo con la técnica correcta. El cepillado dental tiene una duración aproximada de dos minutos. Utiliza además hilo dental ya que es una herramienta ideal para lograr una limpieza más profunda, donde el cepillo no llega.

Enjuague bucal. Esto es un complemento más para la rutina de higiene bucal, los enjuagues suelen eliminar y neutralizar las bacterias que se generan en la boca siempre y cuando se esté utilizando el adecuado.

Acude al dentista regularmente. Los chequeos continuos permiten tener un control de tu salud bucal y evitar problemas; se recomienda visitar al dentista periódicamente para la realización de limpiezas dentales.

Dra. Mercedes Astorga
Total White ubicado en Centro Comercial Las Palmas Local F-7
Teléfono: 621 12 78/ 88



2x1 En todos nuestros masajes para que puedas consentirla como se merece...

EN LA COMPRA DE
UN **CERTIFICADO**
LE OBSEQUIAMOS
UN FACIAL
A **MAMÁ**

Certificado de Regalo

Para: Mamá

De: Vita Spa

Válido por un facial a elegir:
Radiofrecuencia, Oxigenoterapia,
Limpieza profunda,
y Microdermoabrasión

*Válido del 1 al 31 de Mayo 2016. *Presenta este cupón en recepción para canjearlo por un certificado del spa. *Un cupón por persona. *Aplican restricciones. *Solo un cupón por mamá.

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN
636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

LOS BENEFICIOS DE CORRER EN PAREJA

POR ARLENE GONZÁLEZ

Un sábado por la tarde, rumbo a una reunión con amigos en Rosarito, mi novio y yo platicábamos de si realmente había beneficios para la pareja en compartir entrenamientos o una simple corrida o trotada de forma constante.

Ya entrados en la plática, me comentó algo que me hizo sentir súper bien. Me dijo que era yo quién había logrado crear en él su gusto por correr y que me lo agradecía porque era algo que estaba cambiando su estilo de vida de forma positiva.

Cuando iniciamos nuestra relación, él practicaba otro deporte, y yo, como corredora, lo invité a mis entrenamientos; en ese entonces entrenaba para el Maratón de Chicago. Al principio sólo corría poco conmigo, pero platicábamos y pasábamos tiempo juntos, lo que ayudaba a conocernos mejor. Al poco tiempo, él se apuntaba sólo y corría cada vez más, él mismo fue sintiendo la necesidad de hacerlo; fue así como llegamos al momento de inscribirlo a su primer

6 BENEFICIOS DE CORRER EN PAREJA

- 1. MOTIVACIÓN.** Se motivan uno al otro a hacer ejercicio. Animarse uno al otro ayuda a salir de la rutina y crear un estilo de vida saludable.
- 2. COMUNICACIÓN.** Mejora la comunicación y coordinación como pareja. La sensación de bienestar que se produce al acabar el ejercicio junto a tu compañero/a es indescriptible.
- 3. ARMONÍA.** Llegar a un acuerdo en los objetivos, y platicar sobre cómo serán sus entrenamientos, creará momentos armoniosos.
- 4. MEJOR SEXO.** Según estudios, los hombres activos tienen 30%

menos de probabilidad de tener malas relaciones sexuales, además, las parejas físicamente activas mantienen sexo mucho más pasional. ¡Qué tal!

5. EMPATÍA. Ahora los dos estarán involucrados en la misma tarea y tendrán una pasión compartida. Se convertirá en el aditivo especial de la pareja.

6. ESTÉTICA. Favorece los encuentros convirtiéndolos en una actividad muy sensual. Sentir sus cuerpos, cuidarse juntos, es como un juego de nuevas sensaciones.



5k, donde le fue excelente y ahora se encuentra preparando su primer medio maratón.

Su razón de querer practicar

este deporte fue por el simple gusto de convivir como pareja y por la experiencia que vivió cuando me acompañó al Maratón en Chicago; así es como él narra la historia de cómo nació su interés por ser parte de esta comunidad.

Así que, con información de primera mano, te puedo confirmar que correr en pareja tiene muchos beneficios para tu relación. Si ya lo practicas, ¡te felicito! y si aún no lo hacen, te invito a que compartas con tu pareja caminatas, salir a trotar o correr, y darle un plus de emoción al entrenamiento; si se hace de forma adecuada y respetando las diferencias, todo resultará más que beneficioso para la relación.

*La autora es fundadora de Latinas a Correr
Correo: latinascorrer@yahoo.com / [Facebook/LatinasACorrer](https://www.facebook.com/LatinasACorrer)