

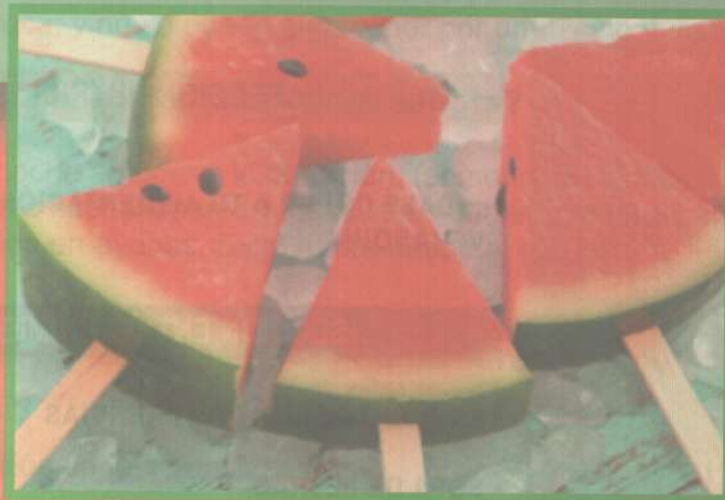
ISSN: 2301-0231



# Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud.  
Año 9 – Revista Nº 60, Diciembre 2017  
REVISTA DE DISTRIBUCION GRATUITA

## ¡¡¡DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN, EN EL VERANO!!!



### INFORMACIÓN SOBRE:

ALIMENTOS LIGEROS Y REFRESCANTES

PROTECCIÓN DE LA PIEL  
CONSEJOS PRÁCTICOS



# STAFF

Revista N° 60

Diciembre 2017

## REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de  
Educación para la Salud

## EQUIPO DE PRODUCCIÓN

Tte 1° (N) Bettiana Stratta.  
Alf. (Lic Nut) Maria Elisa Viña.

## COLUMNISTA

Cap (N) Raquel Carballo.  
Civil 3 Profa. Verónica Viar Melo.

## SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias,  
aportes o comentarios,  
comuníquese al

TELÉFONO 2.487.66.66

INT 1674 ó vía

e-mail: epsdns@hotmail.com

Depósito legal N° 366.686

Impreso en Impresora Continental

# SUMARIO

## SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

- ¿HA PENSADO EN DONAR SANGRE?

## SECCIÓN A TU SALUD

- MANCHAS SOLARES
- APRENDER INGLÉS SIENDO ADULTOS MAYORES
- AEDES AEGYPTIS
- LUCHA CONTRA EL DENGUE

## SECCIÓN NUTRICIÓN

- ¡¡¡DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN, EN EL VERANO!!!

## SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

- ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
- SOPA DE LETRAS

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

### Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.F.F.A.A. o del A.U.F.F.A.A. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,  
ingrese al portal de la D.N.S.F.F.AA - [www.dnssffaa.gub.uy](http://www.dnssffaa.gub.uy)

Y acceda a través del link "Educación para la Salud", en el menú "requerido de la página.

# ¿HA PENSADO EN DONAR SANGRE?

## ¿TIENE DUDAS?

**Aquí algo de información para que pueda tomar la decisión correcta**



Las transfusiones de sangre, son una necesidad diaria que debe ser cubierta con la donación de sangre, ya que al día de hoy, la sangre no se fabrica; solo es obtenida de donantes altruistas y no remunerados, lo que quiere decir que no se paga por donar. Este principio tiene como fin principal, aumentar la seguridad de la sangre que vamos a transfundir.

Nuestro banco de sangre, debería estar recibiendo diariamente, las donaciones de al menos 15 donantes.

## ¿Por qué debemos donar sangre?

Hay tres motivos muy importantes para donar:

- La sangre no se puede fabricar; sólo se puede obtener de donantes como usted.
- La sangre es imprescindible para operaciones y urgencias.
- La sangre caduca, y no se puede almacenar por un tiempo indefinido

## ¿Cómo me debo preparar para donar sangre?

Duerma bien la noche anterior a la donación, (al menos 6 hrs de descanso profundo). Cene como lo hace habitualmente y concurra a donar tras haber ingerido café, mate, un jugo, etc, nunca en ayunas. Evite fumar desde al menos una hora antes de la donación.

## Cuando llego al banco de sangre, ¿Cómo será el proceso de la donación?

El proceso donación tiene varias fases:

- Lectura de información sobre la donación y aspectos legales de la misma.
- Deberá completarse un formulario de entrevista médica y autorización para la donación. (Consentimiento informado).
- Examen médico y entrevista.
- Donación propiamente dicha.
- Recuperación y refrigerio.



Las preguntas que le realizará el médico que realiza la entrevista, así como la exploración física a la que se verá sometido (presión arterial, pulso, hemoglobina) tienen como objetivo descartar algún problema por el que la donación que va a realizar pueda ser perjudicial para usted mismo o para las personas que vayan a recibir los productos obtenidos de su donación. En el caso de que se detecte alguno de estos problemas, el médico, puede no autorizarle, en este momento, a realizar la donación.

## ¿Puedo donar si estoy tomando medicación o he tenido alguna enfermedad?

Es posible que sí, pero en cualquier caso, esa información le será aclarada en el momento de la entrevista médica.

## Consentimiento informado

El Consentimiento informado es uno de los requisitos legales más importantes de la donación de sangre. Al rellenar la hoja de entrevista y firmarla, usted autoriza a nuestro Centro para la realización del proceso de donación tras haber sido informado de las características del mismo.

## ¿Cómo me voy a sentir tras la donación?

Tras la donación es necesario mantenerse en reposo durante unos 10-15 minutos. Se le entregará un refrigerio, para que lo ingiera antes de retirarse. Debe tomar abundantes líquidos y evitar fumar y beber alcohol en las dos horas siguientes a la donación. Debe evitar ambientes calurosos o la realización de deportes o actividades extenuantes al menos hasta el día siguiente.

## ¿Qué se hace con la sangre que he donado?

La sangre se procesa en las 24 horas siguientes a la donación, de la siguiente manera:

### • **Fraccionamiento:**

Consiste en la separación de la sangre en sus tres componentes fundamentales; glóbulos rojos, plasma y plaquetas.

- **Glóbulos rojos** Transportan el oxígeno. Se utilizan para tratar la anemia aguda secundaria a pérdida de sangre tras cirugía o traumatismos y la anemia crónica. Se almacena a 4°C hasta 42 días.

- **Plasma:** Es la parte líquida de la sangre y contiene los factores de la coagulación. Se utiliza para corregir problemas de sangrado debido a defectos de la coagulación. También se utiliza por la industria farmacéutica para la elaboración de vacunas y algunos medicamentos. Se almacena hasta 1 año congelado.

### • **Plaquetas:**

Son corpúsculos celulares pequeños que inician el proceso de coagulación. Se utilizan sobre todo en pacientes con cáncer y trasplantes de órganos. Se almacena a 22 grados durante 7 días.

### • **Análisis:**

A la vez que la sangre se fracciona, se realizan análisis para identificar el grupo sanguíneo, Rh, y detección de enfermedades infecciosas. VIH, VHB, VHC, Sífilis, entre otras.

ESTOS ANALISIS NO DETECTAN INFECCIONES CONTRAIDAS RECIENTEMENTE, POR ENCONTRARSE LA PERSONA EN EL LLAMADO PERIODO VENTANA. POR LO TANTO EVITE DONAR SANGRE SI PIENSA QUE PUEDE ESTAR INFECTADO.

Nuestro servicio, al igual que todos los centros de hemoterapia, tiene la obligación de informarle en el caso de que alguno de los análisis de su donación ponga de manifiesto algún resultado que pueda tener consecuencias importantes para su salud. La detección de un resultado positivo en alguna de las enfermedades transmisibles por la sangre supondrá la exclusión como donante y la destrucción de los productos obtenidos de su donación.

### ¿Puedo contraer alguna enfermedad donando sangre?

- **NO.** La donación de sangre se realiza utilizando materiales estériles de un único uso, por lo que no es posible contraer infecciones mientras dona.

### No olvide....

- Su donación es imprescindible para la curación de muchas personas.
- Cuando dona, tres personas se benefician de tu donación.
- Recuerde que tu donación es necesaria a lo largo de todo el año. Se puede donar cada 3 meses en el caso de los hombres y cada 4 meses en el caso de las mujeres.
- Planifique sus donaciones cada año de manera que se repartan al menos 2 veces por año.
- Procure donar antes de los periodos vacacionales. En estos periodos las donaciones se reducen drásticamente, mientras que las necesidades se mantienen.



Este verano  
Dona Sangre

**Cap (N) Raquel Caraballo**  
**Hospital Central de las Fuerzas Armadas**  
**Servicio de Hemoterapia**

**Fuente : Cruz roja - [www.donarsangre.org](http://www.donarsangre.org)**

# MANCHAS SOLARES



Las manchas solares, son una alteración en la pigmentación de la piel, son benignas, y las causa la radiación ultravioleta que procede de sol y de fuentes artificiales.

## ¿Qué tipo de manchas solares conocemos?

Las manchas solares son lesiones pigmentadas planas, bien delimitadas, cuyo color varía del marrón claro al negro. Es más común encontrarlas en adultos de piel clara; pueden tener un diámetro pequeño de 1 a 3 mm y se denominan efélides (vulgarmente llamadas "pecas") o presentar un mayor diámetro y se denominan lentigos solares, muchas veces llamados como "manchas de la vejez". Se encuentran fácilmente en el dorso de la mano.

Por la exposición solar y del daño acumulado a lo largo del tiempo, es frecuente que se localicen en rostro, escote y dorso de ambas manos.

A medida que pasa el tiempo las manchas solares aumentan en número y tamaño y es por ello que se asocian al envejecimiento. Sin embargo, el factor más importante para su aparición no es la edad sino **las radiaciones ultravioleta tanto del sol como de las camas solares**. También pueden encontrarse en niños y adultos jóvenes sanos caucásicos, en particular aquellos con piel clara con tendencia a sufrir quemaduras solares y con dificultad para broncearse.



## ¿Cómo las prevenimos?

- Evitando la exposición al sol y a las camas solares desde los primeros años de vida.
- Buscar la sombra, el uso de vestimenta adecuada y sombrero.
- Uso de protectores solares con filtros altos y en evitar la exposición solar entre las 10 y 17 hrs.



Las fuentes artificiales de luz ultravioleta, como las camas solares, también causan daño cutáneo y aumentan el riesgo de aparición de lentigos y cáncer de piel.

Nuestra piel tiene memoria y es por ello que a pesar de interrumpir la exposición solar en determinado momento de la vida, los lentigos solares pueden seguir apareciendo como recuerdo de los años exposición solar.

Los lentigos o manchas solares son por definición una lesión benigna.

En adultos, la presencia de lentigos puede aumentar, de dos a cuatro veces el riesgo de carcinoma epitelial y de dos a seis veces de melanoma.

Por este motivo las personas que presentan manchas solares deben controlarse periódicamente con su dermatólogo.

## ¿Cuándo debemos preocuparnos por las manchas solares?

Es importante tener presente que estas manchas marcan un aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

- Debemos estar atentos a los cambios de color.
- Aparición de nuevos colores.
- Cambios de forma.
- Aumento brusco de tamaño y a la aparición de áreas sobreelevadas en lesiones inicialmente planas.



**Frente a cualquiera de estos cambios se debe consultar con un dermatólogo con el fin de descartar la "malignización" de la mancha, o que se trate de otro tipo de lesión.**

Fuente: Revista Nutriguia

# APRENDER INGLÉS SIENDO ADULTOS MAYORES



Nos hemos cansado de escuchar que el momento perfecto para aprender un idioma es cuando se está joven, incluso desde niño, pues la verdad es que esto tiene sus ventajas, ya que los niños son más receptivos al aprendizaje, absorben nuevos sonidos, frases, entonación y pronunciación con mayor facilidad.

Hoy en día numerosos estudios han demostrado que a pesar de todas las ventajas que poseen los jóvenes al momento de aprender un nuevo idioma, la experiencia de vida y madurez de los adultos los dota con herramientas y técnicas que los niños no tienen. Por lo que aprender un nuevo idioma siendo una persona mayor no es tan difícil como se piensa comúnmente.

Si bien, cuando somos adultos existen distintos factores que pueden influenciar al momento de decidir aprender un nuevo idioma, como por ejemplo: el tiempo, el trabajo, la familia y demás. Todo esto puede hacer un poco más complicado encontrar el momento adecuado de aprender algo nuevo, pero todo es posible con un poco de motivación, ya que no hay nada mejor que aprender cosas nuevas que por elección propia.

## Entonces, ¿Quién dijo que siendo adultos no podemos aprender inglés?

Veamos algunas de las ventajas que nos hacen más fácil el aprendizaje de un nuevo idioma en la adultez:

- **Cognitivas:** los adultos tienen más desarrollado su sistema cognitivo, por lo que pueden integrar los nuevos conocimientos con su amplia experiencia de aprendizaje. Al llegar a adultos, sabemos más sobre nosotros mismos y conocemos las técnicas de aprendizaje que mejor nos funcionan, por lo que seremos más eficientes al momento de estudiar.

- **Experiencia:** al tener mayor experiencia de vida que los jóvenes, los adultos pueden hacer asociaciones del vocabulario que se encuentran aprendiendo, por ejemplo con situaciones de la vida real, frases, canciones, entre otras.



- **Vocabulario más amplio:** los adultos poseen un rango más alto de vocabulario y una mayor comprensión de conceptos que los jóvenes, lo que les permite comprender y hacer abstracciones gramaticales, como por ejemplo conjugaciones verbales.

- **Mayores oportunidades de aprendizaje:** al tener la motivación de aprender, es más fácil encontrar varias maneras de hacerlo, no solo mediante un curso de inglés, sino también a través de la lectura de libros y revistas, al ver películas e incluso viajando al extranjero.

Aprender un nuevo idioma es una manera perfecta para divertirnos y salirnos un poco de la rutina mientras se ponen en práctica nuevas habilidades y se realizan ejercicios que influyen de manera positiva en nuestra salud, y más aún en las personas mayores de cincuenta años.

**Lanzarse en la aventura de aprender un nuevo idioma como el inglés en la adultez ofrece una serie de beneficios, veamos algunos:**

### Los idiomas mejoran el desarrollo intelectual

Durante el proceso de aprendizaje de un nuevo idioma, como el inglés, realizamos un esfuerzo por absorber las formas gramaticales, los sonidos y nuevas palabras, por lo que nos ayuda a mejorar nuestro desempeño intelectual, a aumentar nuestra capacidad de concentración y a focalizar la atención. De esta forma, logramos manejarnos mejor en diversas situaciones al mismo tiempo.

Los neurólogos coinciden en que al mantener ejercitado el cerebro se hacen menos frecuentes los fallos en sus funciones, es por esto que se dice que aprender un idioma es la mejor gimnasia para el cerebro, porque se activa la memoria y se crean nuevas conexiones al cambiar de un idioma a otro.

### Fortalece la memoria

Al realizar este esfuerzo por recordar todas las nuevas palabras, sonidos y formas gramaticales, se fortalece la memoria. Esto puede reducir las posibilidades de sufrir un deterioro cognitivo propio del envejecimiento e incluso, según algunos estudios, puede retrasar hasta seis años la aparición de la enfermedad del Alzheimer.



## Mejora la "plasticidad cerebral"

Se le denomina plasticidad cerebral a la capacidad de las neuronas de regenerarse mediante las conexiones con otras. Esto mejora al aprender un segundo idioma, ya que en este proceso trabajamos todas las funciones cognitivas y al cambiar nuestro idioma por el que estamos aprendiendo, generamos más conexiones entre neuronas. De hecho, unos científicos del University College de Londres luego de realizar unos estudios, concluyeron que al aprender un nuevo idioma conseguimos mayor rapidez cognitiva.

**\*\* Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Anyone who keeps learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young. \*\***

Henry Ford

## Mejora las relaciones personales

Otro de los beneficios de aprender un nuevo idioma, es que al realizar un curso podemos conocer nuevas personas que se encuentran en el mismo viaje que nosotros, y podemos compartir nuestras inquietudes e intereses durante el mismo, por lo que podemos obtener mayor motivación para continuar con el proceso de aprendizaje. Además, al hacer nuevas amistades mejoramos nuestro estado de ánimo y la capacidad de relacionarnos, cosa que también nos mantendrá más activos.

Este 2017, la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas ha implementado clases de Inglés para todos los funcionarios de la Institución de forma gratuita, para de esta manera no sólo ampliar el CV de cada uno de nuestros integrantes sino como forma de mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación y el entendimiento a través del Idioma...te esperamos en la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas para este nuevo año lectivo 2018, Inscripciones abiertas a partir de Marzo, en Bedelía.

Civil 3 Profa. Verónica Viar Melo

- **Cognitivas:** las personas que aprenden un nuevo idioma pueden mejorar sus habilidades cognitivas. Al aprender un nuevo idioma, se fortalece la memoria y se mejora la capacidad de concentración. Además, el aprendizaje de un nuevo idioma puede ayudar a mejorar la capacidad de resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones.
- **Experiencia:** el aprendizaje de un nuevo idioma puede ser una experiencia muy enriquecedora. Al aprender un nuevo idioma, se puede conocer a nuevas personas y culturas, lo que puede ser muy beneficioso para el desarrollo personal y profesional.

**Dengue, Chikungunya y Zika,**  
las tres enfermedades  
**son transmitidas**  
por el mismo mosquito:  
**Aedes Aegypti**



Dengue	Chikungunya	Zika
<p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre alta</li> <li>• Dolor en articulaciones</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor retroocular</li> <li>• Manchas rojas</li> <li>• Mareos</li> <li>• Náuseas y vómitos</li> <li>• Debilidad</li> <li>• Sangrados</li> </ul>	<p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre alta</li> <li>• Dolores intensos en articulaciones de pies y manos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor muscular</li> <li>• Conjuntivitis</li> <li>• Manchas rojas</li> </ul>	<p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre baja</li> <li>• Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel.</li> <li>• Dolor en articulaciones</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor de espalda</li> <li>• Dolor muscular</li> <li>• Ojos rojos</li> <li>• Conjuntivitis</li> <li>• Picazón</li> </ul>

**ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO**

## Mejora la **LUCHA CONTRA EL DENGUE**

### El mosquito

El mosquito *Aedes aegypti* es el principal vector de los virus que causan el dengue. Los seres humanos se infectan por picaduras de hembras infectadas, que a su vez se infectan principalmente al succionar la sangre de personas infectadas.

El virus infecta el intestino medio del mosquito y luego se extiende hasta las glándulas salivales en un período de entre 8 y 12 días. Tras este período de incubación, el mosquito puede transmitir el virus a las personas al picarlas con fines exploratorios o alimentarios.



### Criaderos de mosquitos

Los mosquitos se encuentran en estadios inmaduros en el agua, sobre todo en recipientes artificiales muy próximos a viviendas y, a menudo, en espacios interiores. Los estudios sobre el radio de vuelo indican que la mayoría de las hembras de *Aedes aegypti* pueden pasar toda la vida en el interior de las casas en las que se han convertido en adultos o alrededor de ellas, y que suelen volar unos 400 metros de media. Esto implica que son las personas, más que los mosquitos, quienes propagan rápidamente el virus en las comunidades o lugares donde residen o de una comunidad o lugar a otro.

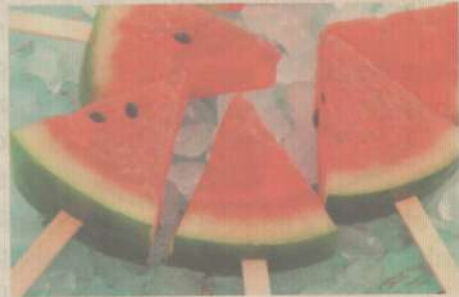
Fuente: Organización Panamericana de la Salud

<http://www.who.int/denguecontrol/mosquito/es/>

# ¡¡¡DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN, EN EL VERANO!!!

En épocas de calor el cuerpo necesita comidas ligeras y refrescantes. Las frutas y verduras de temporada, con un elevado contenido de agua y otros nutrientes esenciales para nuestro organismo, contribuyen a mantener nuestra piel bien nutrida e hidratada.

Su aporte de fibra permite que saciemos el apetito y potencia un óptimo funcionamiento del intestino. Además, su riqueza en antioxidantes naturales protege nuestra salud. En definitiva, no se trata de comer menos en verano, pero sí de seguir una dieta distinta, ya que el número de calorías que precisamos es menor y la hidratación mayor.



## Aporte fundamental de líquidos

Incluir frutas y verduras en la dieta es, sin duda, una de las mejores maneras de asegurar los niveles adecuados de líquidos que precisa nuestro organismo para evitar la deshidratación. Estos alimentos presentan, además, un bajo aporte energético y resultan muy adecuados para las épocas de calor, en las que nuestro cuerpo no necesita tantas calorías como en las estaciones más frías (para mantener la temperatura corporal). Esto significa que debemos reducir el contenido calórico de la dieta para evitar aumentar de peso. Para ello, podemos incluir variedad de platos poco grasos y elaborados principalmente con verduras y hortalizas, ensaladas variadas, cremas y sopas frías, y en los postres: fruta fresca, o una pequeña porción de helado o un batido de frutas bien frío.



## Sopas y cremas frías

Además del agua -la bebida más recomendable para el verano-, los jugos naturales, licuados de frutas y sopas o cremas frías elaboradas con hortalizas, proporcionan gran cantidad de agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y otras sustancias no nutritivas pero de importantes beneficios para la salud, conocidas como antioxidantes naturales, que se encuentran mayoritariamente en los alimentos vegetales. En los últimos años se ha investigado el papel de estas sustancias en relación con enfermedades de máximo impacto en occidente, como enfermedades cardiovasculares, numerosos tipos de cáncer, (entre ellos el melanoma o cáncer de piel), e incluso otras directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas y las alteraciones del sistema nervioso. Conclusiones de estos estudios demuestran que una dieta rica en antioxidantes constituye un factor protector frente a las citadas patologías.

## Mejor consumir alimentos crudos

Las verduras y frutas de temporada no deben de faltar en nuestra mesa, (berenjenas, calabacines, cebollas, arvejas, lechugas, tomates, pepinos, pimientos, ciruelas, duraznos, melones, sandías, frutillas, kiwi, arándanos, uvas, etc.). Y si consumimos dentro de este grupo los que



se puedan en forma cruda, aprovecharemos mejor todos sus nutrientes, ya que la cocción en agua o en un medio graso (aceite, manteca) destruye gran parte de las vitaminas que contienen. Las verduras y frutas se convierten cada verano en los alimentos predilectos, debido a que son muy fáciles de preparar. Más allá de su sabor y de su capacidad refrescante, son unos de los alimentos más sanos y recomendados por los Licenciados en nutrición y dietética.

## Protección de la piel

A medida que se acerca el verano aumentan los cuidados que requiere la dermis, ya que los rayos solares son los mayores agresores de nuestra piel y el principal factor de su envejecimiento. Una alimentación equilibrada y una buena hidratación protegen nuestra piel. Si se sigue una dieta que asegure el aporte correcto de todos los nutrientes básicos, podremos mantenerla en perfecto estado de salud, siempre y cuando no la sometamos después a baños de sol intenso sin ningún tipo de protección.

Los **ácidos grasos insaturados** como el ácido oleico, presente en el aceite de oliva y la palta, así como también la grasa saludable que contienen los aceites de semillas, frutos secos oleaginosos y el pescado (sobre todo el azul) son imprescindibles para mantener una piel bien estructurada.

La **vitamina A** ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y de las mucosas. Se encuentra en los alimentos de origen animal: hígado, grasas lácteas, huevo, lácteos enteros y en forma de beta-carotenos (el organismo los transforma en vitamina A cuando lo necesita) en las verduras de hoja verde y de coloración rojo-anaranjado-amarillento (zanahoria, tomate, pimientos rojos y amarillos) y en ciertas frutas (cerezas, melón, duraznos, damascos).



La **vitamina E** actúa evitando la acumulación de radicales libres (acción antioxidante) que en verano aumentan por la acción de los rayos solares y provocan las denominadas manchas de envejecimiento. Encontramos buena cantidad de vitamina E en el aceite de germen de trigo, aceite de soja, cereales de grano entero, aceites de oliva, vegetales de hoja verde y frutos secos.

La **vitamina C o ácido ascórbico** es también un poderoso antioxidante. Además, mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas. La mejor forma de incorporar esta vitamina es a través de frutas y verduras, frescas y crudas. Abunda en alimentos de temporada como naranjas, kiwi, melón, frutillas, moras, perejil, pimientos y tomates.

Las **vitaminas del grupo B** actúan sobre el estado de la piel, cabello, mucosas e intervienen en los procesos de renovación celular, entre otras funciones. Aparecen en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verduras, fruta fresca, frutos secos, cereales, legumbres) y en los de origen animal (carnes, vísceras, pescados, mariscos, huevos y productos lácteos). Se debe prestar especial atención al ácido fólico, que encontraremos mayoritariamente en la verdura de hoja verde, legumbres verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.

El **selenio** es un mineral con acción antioxidante, relacionado con un menor riesgo de aparición de ciertos tumores, entre ellos el de piel. Se encuentra en carne, pescado, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.

El **cinc** favorece la formación de nuevas proteínas (renovación celular) y el buen estado de la piel y las mucosas (tonicidad y elasticidad de la piel). Abunda en carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales completos y legumbres.

### Algunos consejos prácticos

- **Incluya en su dieta jugos y licuados de frutas combinadas con vegetales, que son refrescantes, saludables y repletos de sabor.**

- **No hay que abusar de la sal:** A pesar de las pérdidas que se producen por el sudor, y salvo casos excepcionales, en épocas de calor no es necesario aumentar la ingesta de sal. Hay quien piensa que es preciso ingerir mayores cantidades de sal para reemplazar la que se pierde con el sudor. Si bien es cierto que cuando sudamos nuestro organismo pierde sal y agua, normalmente no pierde tanta como para que sea necesario tomar cantidades extras. Sólo quienes realizan actividades de gran esfuerzo e intensidad a temperaturas elevadas y sudan copiosamente, y cuando el consumo de agua de una persona pasa de cuatro litros diarios, se deben tomar cantidades adicionales de sal, pero ambas condiciones son excepcionales.



- **Evite el riesgo de intoxicaciones alimentarias durante las vacaciones:** En vacaciones, cuando nos encontramos fuera de nuestro entorno habitual el modo más seguro de prevenir intoxicaciones alimentarias consiste en escoger preferiblemente alimentos cocidos e inclinarse por el agua embotellada.

Alf. (Lic. Nut.) María Elisa Viña Bourgeois

# ENTRETENIMIENTO

## Encuentra las 7 diferencias



## Sopa de Letras

### El turismo

1	ALMUERZO	C N Ó I S N E P O R O A A
2	ATENCIÓN	D A O T Ó T G N C T T S U
3	BARCO	O A M I T U U R N R P I T
4	DESAYUNO	Z Z V P Í Y U E A O L S O
5	HABITACIÓN	R A R A A C I N S R K T B
6	PENSIÓN	E D U S E M S B I T K E Ú
7	ALOJAMIENTO	U Y E R A P E O V E U N S
8	AUTOBÚS	M D O J O H A N C M V C T
9	CAMPAMENTO	L L O R R A Q W T R B I A
10	EXCURSIÓN	A L T G H O T E L O A A X
11	HOTEL	A E N Ó I S R U C X E B I
12	TAXI	A T E N C I Ó N V S I Z H
13	ASISTENCIA	R H A B I T A C I Ó N V A
14	AVIÓN	
15	CRUCERO	
16	GUÍA	
17	METRO	
18	TRANSPORTE	