

## EL CONSUMO DE HUEVO

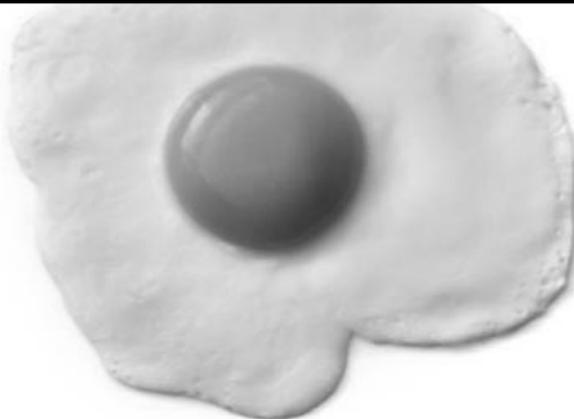
**U**NA de las preguntas que muchas personas se hacen es: ¿cuántos huevos se pueden comer diariamente? Y esto se debe a que hace algún tiempo se solía decir que por su alto índice de colesterol, podía perjudicar nuestra salud.

Pero gracias al trabajo de diversos estudios médicos hoy se puede decir que el huevo no produce ningún tipo de daño ni problema en nuestro cuerpo. No obstante, existen recomendaciones como las de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, de que deben consumirse con cierto cuidado entre cuatro y siete a la semana, según la edad y la salud de cada persona, todo a la medida, como cualquier otro alimento, y más este que es tan valioso por sus aportes al organismo, necesarios para tener una vida saludable.

### Beneficios de su consumo

El huevo de gallina pesa aproximadamente 50 gramos, distribuyéndose de la siguiente manera: 30 gramos corresponden a la clara y 20 a la yema. La clara es de color transparente y resulta una gran fuente de proteínas. La yema es de color amarillo y contiene, además de proteínas, vitaminas, minerales, colesterol y lecitina.

Adicionalmente, sus proteínas ayudan a tu cuerpo a mantener niveles de energía ideales para hacer las actividades



Images24ur

del día, de igual forma te ayuda a mantenerte satisfecho por mucho más tiempo y reduce la necesidad de un refrigerio en la media mañana, por lo que es excelente para bajar de peso.

De igual forma contienen colina, que no es más que un nutriente que estimula el desarrollo y función cerebral, además se relaciona con el mejoramiento de la memoria y de los sentidos que nos ayudan a estar alertas. Y uno de los beneficios más sorprendentes es que contiene dos antioxidantes: el leutin y la zeaxantina, encargados de proteger los ojos contra el daño que provocan los rayos ultravioletas.

## REMEDIOS CASEROS PARA ELIMINAR LOS CALLOS EN LOS PIES

**L**AS callosidades en los pies son un problema que hace que la piel se ponga gruesa, muy dura y de color amarillento, como consecuencia de una presión excesiva o fricción. La causa más común es por el uso de zapatos sin talón, muy ajustados o pequeños durante un tiempo prolongado. Otras posibles causas son

caminar descalzo, usar zapatos sin calcetines y participar en actividades deportivas que ejercen presión sobre los pies. Veamos qué nos dice **Mejor con salud**, un interesante sitio web, especializado en estas recomendaciones caseras. Pero, alerta, en caso de padecer enfermedades como la diabetes, lo recomendable es asistir a consulta con un podólogo.

### Piedra pómez

Antes de probar cualquier remedio casero lo ideal es raspar la callosidad utilizando una piedra pómez, que sirve hasta para las zonas más delicadas del pie. Esta ayuda a remover el callo, ya que facilita la eliminación de piel muerta y seca, a la vez que reduce el dolor y acelera la recuperación.

### ¿Qué debes hacer?

Sumerge los pies en un recipiente con agua tibia durante 10 minutos para ablandar la piel dura. Con la piedra pómez, frota suavemente de un lado a otro de la zona afectada duran-

te unos cinco minutos. Seca tus pies y luego coloca sobre el callo un trozo de algodón empapado en aceite, cubriéndolo con una venda para que actúe toda la noche. Al día siguiente, retira el algodón, lava tus pies y aplícate algunas gotas de este aceite varias veces al día.

### Vinagre blanco

El vinagre blanco es un remedio efectivo gracias a su alto contenido de ácidos, que ayudan a suavizar la piel dura. Este remedio también actúa como antibacteriano y antifúngico, reduciendo el riesgo de infección en la zona afectada.

### ¿Qué más puedes hacer?

Antes de ir a dormir, mezcla una parte de vinagre blanco con tres partes de agua. Frota este remedio directamente sobre el callo. Cubre el área con una venda y déjalo actuar toda la noche. A la mañana siguiente se debe

(Sigue en la pág. 77)



i.imgur.com

exfoliar la piel utilizando una piedra pómez o una lima gruesa. Finalmente se lava bien la zona afectada y se utiliza un aceite hidratante para mantener la piel humectada.

#### **Bicarbonato de sodio**

Este producto es un gran aliado. El bicarbonato actúa como un exfoliante natural, capaz de remover la piel muerta y gruesa del callo facilitando su eliminación. También tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas que protegen la piel ante las infecciones.

#### **¿Qué hacer?**

Agrega dos o tres cucharadas de bicarbonato de sodio en un recipiente con agua y sumerge los pies en la mezcla durante 15 minutos. Frota la zona afectada con una piedra pómez para facilitar la eliminación de piel muerta.

#### **Limón**

El ácido cítrico del limón ayuda a suavizar la piel endurecida favoreciendo su eliminación.

#### **¿Qué hacer con él?**

Puedes echar jugo de limón directamente en el callo y dejarlo secar al aire. Se debe repetir dos o tres veces por día.

Otra opción es preparar una pasta espesa con jugo de limón y un poco de levadura de cerveza. Se aplica la pasta sobre el callo, se cubre con un vendaje y se deja actuar toda la noche.

#### **Ajo**

El ajo tiene propiedades antioxidantes, antibióticas, antibacterianas y antifúngicas que favorecen la eliminación del callo, a su vez previene diferentes infecciones en la piel.

#### **¿Cómo actuar?**

Triturar un diente de ajo y colocarlo directamente sobre el callo, cubriéndolo con un vendaje para dejarlo actuar toda la noche. A la mañana siguiente se retira el vendaje y se lavan los pies con agua tibia.

Otra opción consiste en triturar unos cuantos dientes de ajo y mez-



clar con sal hasta formar una especie de pasta. Esta se aplica directamente sobre el callo, se cubre con una venda adhesiva y se deja actuar tres días. Al tercer día se retira el vendaje y se remueve el callo fácilmente con una piedra pómez.



## **FRIJOLES COLORADOS REFritos CON CILANTRO**

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de frijoles colorados crudos
- 1 cebolla mediana
- 6 hojas de cebollinos
- 6 dientes de ajo
- 2 ramitos de cilantro
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal

#### **Preparación**

**E**SCOGE los frijoles, lávalos y déjalos en remojo durante varias horas. Cocínalos en agua con sal hasta que se ablanden. Después escúrrelos y pásalos por la maquinita de moler junto a la cebolla, los cebollinos, el ajo y el cilantro. Luego, esta masa se sofríe en aceite durante algunos minutos y se sirve bien caliente, con arroz, o como relleno para pimientos asados y tomates.



**¡A la cocina!**



## **PAPAS ENCHORIZADAS**

#### **Ingredientes**

- 2 lb de papas
- 1/2 lb de chorizo colorado
- 1 cebolla
- aceite y sal, cantidad necesaria

#### **Preparación**

**P**ELA y corta en trozos las papas. Corta el chorizo y la cebolla en ruedas. Calienta un poco de aceite en una cazuela y dora la cebolla. Añade el chorizo y fríe ligeramente. Agrega las papas. Rehoga unos minutos revolviéndolas. Vierte el agua hirviendo hasta cubrir las papas. Reduce el fuego y cocina alrededor de 30 a 40 minutos. Sazona en el último momento y sirve después de varios minutos de reposo.