

CUALIDADES

PERMANECER firme en tus creencias y valores, sin importar que todo esté en contra tuya, y sin doblegarte ante la presión que está a punto de quebrar tu resistencia, a eso llaman coraje.

Tener siempre una sonrisa en tu cara, sin importar que por dentro sientas que estás muriendo, tan solo para poder apoyar y mo-

tivar a los que te rodean... eso es fuerza.

No detenerte ante nada, y hacer siempre lo que en tu corazón sabes que es lo correcto... eso es determinación.

Hacer lo que se espera de ti, para hacer que la vida de los demás sea más placentera, sin quejarte en absoluto... eso es pasión.

Ayudar a un amigo que lo necesita, haciendo lo mejor que puedes, sin importar cuánto

tiempo te tome o lo que tengas que hacer... eso es lealtad.

Dar siempre lo que tienes, y no esperar nunca nada, pero nada, a cambio... eso es entrega.

Mantener siempre en alto tu frente, y ser siempre lo mejor que puedas ser, sin importar que la vida esté en contra tuya, enfrentando cada dificultad con la certeza de que siempre habrá un mejor mañana... eso es confianza en ti mismo.

¿ANSIEDAD?

SEGÚN los especialistas la ansiedad es un estado emocional propio de los seres humanos; sin embargo, cuando supera ciertos niveles genera un trastorno que nos paraliza de una manera agobiante y obsesiva que desemboca en conductas no deseadas, por ejemplo, atracones de comida, agresividad con los demás, etcétera. Pero la solución suele ser inmediata cuando la persona ansiosa reconoce su situación y busca la manera de resolverla. Como primera medida se deben fijar horarios para trabajar, comer y descansar; por ejemplo, si se trabaja muchas

horas continuas y se regresa a casa con mucho apetito, es necesario consumir algún alimento en el trabajo para evitar permanecer tanto tiempo con el estómago vacío. Asimismo, no debe descuidarse la dieta consumiendo golosinas, pasteles o chocolates, y siempre elegir alimentos con poca grasa.

Alimentos recomendados para saciar la ansiedad:

Frutas como el plátano o los cítricos. El tomate fresco, en ensalada o zumo. La lechuga, que se puede consumir sola o acompañar con otras verduras. La zanahoria, que se puede consumir cruda (rallada) como colación en cualquier momento del día. Además es ideal

para incluirla en ensaladas, ya que les da volumen a las verduras. El huevo es otro alimento que puede consumirse a cualquier hora, se recomienda que esté cocido (duro). También el yogur que es un alimento rico y variado, además aporta calcio al organismo.

Atención:

Estar atento a los problemas: un estado de negatividad o fracaso aumenta el deseo de comer y casi siempre el camino no es el correcto.

El sedentarismo: muchos comienzan una actividad y les cuesta mantener la voluntad para seguir con la rutina; para que ello no suceda, hay que insistir mucho más en los deseos de estar bien.

PARA TENER PRESENTE

ESTO les ocurre a muchas personas a diario y realmente es algo en lo que debemos reflexionar.

Una amiga tropezó con un extraño que pasaba y le dijo: Perdón. Él contestó: Discúlpeme, por favor, no la vi. Ambos fueron muy educados, se despidieron y siguieron su camino.

En la tarde, ella estaba cocinando, y su hijo, parado muy cerca de ella. Al voltearse de pronto casi lo tumba. ¡Quítate! —le gritó—. Él se retiró sentido, sin que ella notara lo duro que le habló. Al acostarse, estaba

despierta aún, una voz le dijo suavemente: “Trataste al extraño cortésmente. Pero maltrataste al niño que amas. Si vas a la cocina encontrarás unas flores en el piso, cerca de la puerta. Son las flores que cortó y te trajo. Estaba calladito para darte la sorpresa y no viste las lágrimas que llenaron sus ojos cuando le gritaste”.

Entonces ella se sintió miserable y empezó a llorar. Se levantó y suavemente se acercó, se arrodilló junto a su cama, y con dulzura le dijo: “Despierta, hijo, despierta. ¿Son estas las flores que cortaste para mí?” Él sonrió y le dijo: “Las encontré en el jardín y las cogí porque son bonitas como tú”. Con un nudo en la garganta, muy arrepentida de lo

que había hecho, tomó al hijo en sus brazos y le dijo: “Hijo, siento mucho lo que hice, no debí gritarte”. Él con mucho amor y una tierna sonrisa en los labios contestó: “Está bien, mami. Yo te quiero de todos modos”. A lo que ella respondió: “Yo también te quiero, mi amor, y me gustan mucho las flores”.

Muchas veces nos entregamos más al trabajo y demás obligaciones que a nuestra familia... Piensa que si morimos mañana todas nuestras obligaciones serán cumplidas por otra persona, en cambio la familia que dejamos sentirá la pérdida por el resto de su vida. No lo olvides. No dejes que la vida se te vaya sin que ellos sientan la inmensidad de tu amor.

SABÍAS QUÉ...

•Una persona normal flexiona las coyunturas de los dedos de la mano unos 25 millones de veces a lo largo de su vida.

•El corazón impulsa unos 80 ml de sangre por latido. Si un corazón adulto se conectase a una cisterna de 8 000 litros,

la podría llenar en un solo día y aun sobraría.

•El reloj para las mareas realizado en cuarzo, fue inventado en 1988 por la norteamericana Ira Krieger y el suizo Francis Bourquín. Indica la hora de las mareas.

•Los habitantes de Yap, una isla del Pacífico, utilizan grandes discos de piedra a modo de di-

nero. El mayor mide unos cuatro metros de diámetro.

•El cocodrilo puede pasarse largas temporadas de ayuno gracias a que su cola la utiliza como despensa de grasas y proteínas.

•La vida del cocodrilo puede ser muy larga. Se han llegado a encontrar ejemplares que han vivido hasta 100 años.



ZANAHORIAS ALIÑADAS

Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes
- Ajo y perejil picado
- Sal y pimienta
- Aceite
- Aceitunas
- Preparación

Preparación

Pon las zanahorias lavadas sin pelar con un poco de agua y sal. Cocínalas hasta que estén blandas. Sácalas, quítales la piel y pícalas en rodajas. Colócalas en un frasco de cristal previamente esterilizado, y aliña con ajo, perejil, aceite, pimienta y sal. Saltéalas con unas aceitunas. Guarda en el refrigerador hasta la hora de servir.



ARROZ A LA CUBANA

Es un plato clásico en nuestras cocinas, fácil y rápido de hacer y que gusta muchísimo, un plato completo con el que solucionaremos una comida rica.

Ingredientes (2 raciones):

- Arroz blanco
- 1 cucharadita mantequilla
- ½ plátano por persona
- 1-2 huevos por persona
- Sal
- Salsa de tomate (puede ser cátsup)

Preparación

Haz el arroz blanco de la forma habitual. Pon en una sartén la mantequilla, corta el plátano en dos en sentido longitudinal y fríelo a fuego medio hasta que esté dorado, ten cuidado para que no se rompa, saca y reserva en un lugar caliente.

Fríe los huevos y ponlos en los platos donde se va a servir, con un poquito de sal. Coloca el arroz al lado del huevo, también el plátano, pon un poquito de salsa de tomate encima del arroz y del huevo.