

Vida & Salud

Organizar prioridades, contar con una agenda, ser constante y metódico son algunas de las recomendaciones que entregan los especialistas.

02



Todo sobre los alimentos congelados

Hoy en día, la globalización, el estrés y el poco tiempo nos obliga consumir productos congelados a gran parte de la población.

04

Agua: ¿Cómo librarse del sarro acumulado?

En Chile, la calidad del agua está muy relacionada con su geografía y se caracteriza por tener una alta concentración de minerales, sobre todo en la zona norte y centro del país. Con algunas medidas sencillas, se puede evitar que estos residuos generen malestares de salud.



TRABAJAR Y ESTUDIAR:

¿Cómo manejar el estrés sin sucumbir en el intento?



POR: MARISOL URRUTIA.
PSICÓLOGA DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL NORTE

La realidad económica actual, sumada a los altos costos de las carreras universitarias y textos de estudio, ha llevado a muchos jóvenes a tomar la difícil decisión de trabajar y estudiar a la vez. Por otro lado, la amplia oferta educativa también ha abierto las puertas a trabajadores que quieren capacitarse y han optado por iniciar una carrera o retomar realizando continuidad de estudios.

Recomendaciones

- 1.- Gestionar según prioridades, no todas las tareas que tengas tendrán la misma relevancia, por tanto lograr ordenarlas permitirá ser más efectivo(a).
- 2.- Contar con una agenda donde puedas ordenar tus horarios y anotar temas por recordar será de utilidad y permitirá orden dejando descansar tu mente. Con una buena organización y distribución del tiempo podrás contar con tiempo para todas las tareas.
- 3.- Ser constante y metódico es esencial, tener en mente el objetivo final permitirá mantener la motivación.
- 4.- Buscar tiempos libres, donde puedas compartir en contextos diferentes y realizar actividades de tu agrado.
- 5.- Permitir que amigos y familia apoyen en momentos débiles, las redes de apoyo son fundamentales para lograr el éxito. Manejar la autoexigencia y ser flexibles nos permitirá afrontar de mejor manera las frustraciones.
- 6.- Crea un grupo de estudios con personas que estén dispuestos a trabajar en equipo y colaborar mutuamente.

Este panorama hace que sea cada vez más común encontrarnos con personas que trabajan y estudian, sin embargo, no podemos perder de vista que no resulta nada fácil lograr el equilibrio entre ambas tareas y mantener al mismo tiempo un buen ren-

dimiento en ambos ámbitos. Las razones por las que se opta trabajar y estudiar son diversas, entre ellas se cuentan colaborar con la economía de la familia, pagar estudios, contar con dinero para gastos personales o bien ganar experiencia laboral.

“Sin duda, el enfrentarse a la situación de estudiar y trabajar conlleva el desarrollo de características positivas como la independencia, autonomía, seguridad, mejora en la autoestima, responsabilidad, entre otras. Lo anterior se convierte en un plus a la hora de enfrentar el mundo laboral”, explica la psicóloga de la Universidad Católica del Norte, Marisol Urrutia.

Sin embargo, la profesional advierte que “silas jornadas en ambos ámbitos son demasiado extensas podrían generar fatiga, baja en la capacidad de atención-concentración, problemas en la memoria e incluso aislamiento, pudiendo llegar a la presencia de síntomas depresivos”.

Trabajo y estudio conllevan cansancio físico y mental, además, contar con poco tiempo puede desencadenar síntomas de estrés, por lo que jamás se debe pasar por alto el bienestar físico, mental y emocional.

CEGDA

Todo sobre los alimentos congelados

Hoy en día, la globalización, el estrés y el poco tiempo nos obliga consumir productos congelados a gran parte de la población.

POR: CONSTANZA JIMÉNEZ
NUTRICIONISTA
TEL. (51) 252 2273
INSTAGRAM: CONSTANZANUTRICION
WWW.CONSTANZANUTRICION.CL

La congelación de alimentos es aquella técnica de conservación que se basa en la solidificación del agua que contienen, ya que la aplicación de frío intenso es capaz de detener la acción de bacterias y algunas moléculas (enzimas) que deterioran la calidad de la comida y ocasionan su descomposición.

Se dice que desde la prehistoria el hombre aprendió por "ensayo y error" que la carne de los animales que cazaba, así como algunos otros productos alimenticios, podían conservarse más tiempo cuando los almacenaba junto al hielo.

DIFICULTADES Y VENTAJAS

La mejor forma de aprovechar no solo el sabor, sino también todo el aporte nutricional de los vegetales, es consumiéndolos de temporada, frescos y recién recolectados. Del huerto a

la mesa.

Pero para muchos, es más fácil y cómodo comprar en un solo lugar bolsas de alimentos congelados.

Sin duda, los actuales sistemas de congelación industrial han evolucionado favorablemente en el sentido de permitir enfriamiento a gran velocidad y a temperaturas de aproximadamente -30°C, ya que las investigaciones permiten concluir que así, no se formarían micro cristales de hielo que estropean la apariencia de los alimentos y, sobre todo, rompen su estructura interna, alterando con ello sus propiedades (sabor, textura, color y olor). Si bien, la pérdida de nutrientes es casi imperceptible, es preciso recordar que siempre hay riesgo de alterar alguna de sus cualidades. Este aspecto no se da en los alimentos frescos, aunque la pérdida de nutrientes que pueden experimentar desde que se recolectan y se preparan hasta su consumo también es posible.

De esta manera, muchas de las críticas que se le hicieron durante décadas a los productos conservados en frío han sido superadas,



Si bien, la pérdida de nutrientes es casi imperceptible, es preciso recordar que siempre hay riesgo de alterar alguna de sus cualidades. Este aspecto no se da en los alimentos frescos, aunque la pérdida de nutrientes en menor medida también es posible.

aunque cabe hacer algunas aclaraciones respecto al comportamiento de algunos nutrientes:

Debido a la fragilidad de algunas vitaminas como la A, B, C, el sometimiento a bajas temperaturas puede generar cierta pérdida, aunque similar a la que sucede, por ejemplo, al hervir los alimentos. De cualquier forma, la velocidad en el proceso de enfriamiento ha mejorado notablemente la conservación de nutrientes, sin olvidar que ahora se busca que los productos se congelen al poco tiempo

de haberse elaborado o cosechado.

Por otro lado, frutas y verduras deben ser escaldadas o blanqueadas (se introducen en agua hirviendo durante breve tiempo) antes de ser sometidas a bajas temperaturas, a fin de eliminar microorganismos resistentes al frío. Esto, en efecto, resta de 15 a 20% del contenido de vitamina C (útil en la formación de nuevos tejidos y el mantenimiento del sistema inmune).

Las técnicas actuales de congelación industrial no dañan considerablemente

las proteínas; sin embargo, deficiencias en el almacenamiento y transportación pueden generar fluctuación en la temperatura, de tal forma que se desorganizan sus moléculas y pueden perderse durante la descongelación definitiva.

Para las grasas y aceites, es común que se contraigan con el frío, es decir, que reduzcan su volumen y, a causa de esto, se produzcan fracturas o agrietamiento del producto. No representa problema en cuanto a pérdida de nutrientes, pero sí puede ocasionar cambios

MIESPACIO ESTÉTICA
estética de la vida

☎ 51 2 529312
☎ +56 9 57085004
📍 clínica mi espacio

REJUVENECIMIENTO FACIAL

CIRUGÍA PLÁSTICA

CÉLULAS MADRES

CORPORALES Y FACIALES

DEPILACIÓN LÁSER

TRATAMIENTOS DE VARICES

IMPLANTE CAPILAR



www.miespacioestetica.cl
Av. El Santo 1506, frente a Clínica Elqui, La Serena

Vida&Salud

Si desea publicar en esta edición comuníquese con su ejecutiva comercial:

PAOLA MÁRQUEZ V.

Ejecutiva Comercial
Teléfono: 51-2200420
Celular: +569 92271967
E-mail: pmarquez@eldia.cl

DR DIEGO POLANCO

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

Cirugía Estética Facial: Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.

Cirugía Estética de Mamas: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.

Cirugía Estética de Contorno Corporal y Glúteos: Abdominoplastia, Liposculptura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

Cirugía Estética de Extremidades: Lifting de brazos y muslos, Implantes de muslos y pantorrillas, Liposucción de brazos y muslos.

Centro Médico Clínica Elqui 3er Piso Lunes, Martes y Viernes 9.30 a 12.30 - Fono 512563000.

 **Centro Integral Los Presidentes**

Fotodepilación definitiva 6 sesiones

Máquinas de última generación \$79.000

Zonas a elección:

:: Full Brazilian - Axila - Rebaje Simple \$89.000 1 zona

:: Bozo - Mentón - Entrecejo - Patillas (2 elecciones) \$89.000 2 zonas

:: Linea Alba - Pies

Abraham Lincoln 1627, La Serena Tel: 512211111

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

Ψ

EDGARD QUEVEDO TORRES

PSICOLOGO CLINICO - UNIVERSIDAD CENTRAL

Atención Fonasa y particulares

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117

EDIFICIO FLEMING 9 91006792

ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

La clave está en la descongelación de los alimentos y en la preparación posterior. Deben seguirse las instrucciones del envase una vez que vaya a cocinarse el alimento.

notorios en la apariencia.

Además de lo antes dicho, debemos señalar que algunos alimentos no siempre soportan la congelación debido a que su estructura es particularmente frágil, por ello, casi no se comercializan de esta forma. Ejemplo son lechuga, champiñones y otros vegetales que se emplean en ensaladas (la baja temperatura les otorga apariencia marchita y poco apetitosa), así como algunos aderezos y salsas, cuyos ingredientes se separan o "cortan".

Nos resta mencionar que cada producto tiene distinto

Consejos

- Nunca se debe descongelar de manera rápida, ya que ello, determina el sabor final de los alimentos.
- Se deben seguir las pautas indicadas en los envases y, en el caso de alimentos congelados por el propio consumidor, deben descongelarse primero en el refrigerador y después, cocinarse.
- Es posible que los alimentos congelados no lleguen a nuestro congelador en sus óptimas condiciones, ya que durante el trayecto puede romperse la cadena de frío y, en este caso, se alteran las cualidades del producto. Por ello se aconseja dejar para el final la compra de los congelados y colocarlos en frío tan pronto como se pueda.
- También puede ocurrir que se supere el tiempo de congelado, es decir, tener los alimentos durante demasiado tiempo en el congelador. Si bien se mantienen seguros allí, es preferible no sobrepasar los seis meses o un año, o el periodo que indique el envase.
- Al congelar alimentos nosotros mismos, no se logran unas condiciones tan eficaces como en la congelación industrial, con lo que la calidad de los

alimentos será menor y las pérdidas pueden ser mayores.

- Observa que el empaque o bolsa del alimento elegido se encuentre en buen estado y no tenga perforaciones.
- Revisa siempre la fecha de caducidad para garantizar que ha comprado un producto en buen estado.
- Al almacenarlos en casa, cuida que el congelador se encuentre a temperatura entre -18 y -20°C.
- No introduzcas alimentos calientes al congelador, ya que esto puede afectar la calidad de los productos que se encuentran almacenados.
- Sigue las instrucciones de descongelado indicadas en el empaque, a fin de que el procedimiento sea adecuado y no genere pérdida de nutrientes.
- En el caso de la carne, es mejor dejarla descongelar en la parte baja del refrigerador durante la noche. No es conveniente dejarla en agua, ya que puede contaminarse por bacterias.
- Todo alimento descongelado debe consumirse a la brevedad, y nunca hay que volver a congelarlo.

los consumirás.

Aunque ante la disyuntiva vegetal fresco o vegetal congelado, yo, me quedo con los frescos.

Una hortaliza recién recogida es un alimento aún vivo, que aporta energía y vitalidad. Siempre que me preguntan, recomiendo antes lo fresco que congelado, siempre y cuando sea de temporada, y ojalá crudo.

De todas maneras hay que tener ojo, ya que un vegetal fresco, aun siendo local, de temporada y ecológico, pierde sus beneficios frente a otro congelado si queda "botado" en la despensa o en un cajón del refrigerador. El paso de los días significa oxidación, un proceso que la ultracongelación frena en menos tiempo. Para minimizar los efectos negativos de la congelación, es importante la cocción del producto sea aldente.

Frutas, verduras, hortalizas, pescado, carne... Todos los alimentos deben congelarse en su momento óptimo, sin alteraciones y en condiciones inmejorables. Por ello, la congelación se lleva a cabo poco después de cosecharse, o elaborarse, cuando reúnen

sus mejores cualidades nutritivas. El papel de la técnica de congelado es decisivo en el resultado final: una buena técnica garantiza unas cualidades excelentes de los alimentos, mientras que una mala congelación supone una pérdida importante de nutrientes, sabor y textura. En este aspecto, es importante mencionar el congelado casero. Al no disponer en casa de las técnicas adecuadas, los alimentos frescos que congelamos sí pueden perder calidad nutricional, el sabor y la textura originales.

La descongelación es la clave para un buen sabor, hay mucho recelo hacia los alimentos congelados y el consumidor asegura notar diferencias en cuanto a la textura y el sabor. ¿Cómo se explica?

La clave está en la descongelación de los alimentos y en la preparación posterior. Deben seguirse las instrucciones del envase una vez que vaya a cocinarse el alimento. Una mala práctica puede suponer la pérdida inmediata del sabor, de sus cualidades nutricionales y de su textura.

tiempo de conservación a baja temperatura; así, se dice que en términos generales, pan y repostería pueden permanecer en

el congelador máximo 3 meses; platos cocinados, 4 meses; pescado, 6 meses; lácteos, 8 meses; fruta, 10 meses, y verduras y carne,

12 meses. Tómallo en cuenta para planificar la forma en que almacenarás estos alimentos en el refrigerador, así como la manera en que



SAED®
Salud y Estética

Estética y rejuvenecimiento facial y corporal.
Depilación láser, cera y roll on.
Alisado y tratamientos capilares y pestañas.
Maquillaje semipermanente.
Manos y pies.
Enfermería, kinesiología, laboratorio y podología (También a domicilio).
Venta de insumos para: Centros médicos, veterinarias, peluquerías y spa entre otros.

www.saed.cl - 9 94252891 / +56 9 9 63932954
SAED SALUD Y ESTÉTICA LA SERENA
BALMaceda 1521, PISO 2, LA SERENA

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo
Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Láser Medika
Depilación Láser Alexandrita y Diodo
Sin costo EVALUACIÓN

Más promociones en [Facebook](#) Lasermedika

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996

VISA, MasterCard, Redcompra, transbank

ACUPUNTURA - PSIQUIATRIA

Dolores, depresión, ansiedad, pánico, miedo, insomnio, migraña, neuralgias, sexualidad, etc.

- + Acupunturista Alejandro Valdés B. Acreditado por el Ministerio de Salud N° 23417
- + Médico Psiquiatra Casandra Parvex
- + Psicología

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 0512211871 Cel: +56966890550
acupunturaserena@gmail.com acupunturalaserena.jimdo.com

CLOD
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Equipo Multidisciplinario con Nutricionista y Psicóloga

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

Manga gástricas
Bypass Gástrico
Plicatura Gástrica
Cirugías de la DIABETES
Balón Intragastrico
Cirugía de Reflujo Gastroesofágico Laparoscópica
Cirugía de Hernias por Laparoscopia

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fono: 42790338

CM Diagnoc
Huanhuai 330 * Tel: 2217275 - 2216297
Cel: 96607115
www.clod.cl

TUS VARICES TIENEN SOLUCIÓN

Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

CERTIFICACIÓN MÉDICA Y TECNOLOGÍA PARA LAS ENFERMEDADES VENOSAS

ATENCIÓN DE HORAS MÉDICAS Y ECO DOPPLER VENOSO:
+56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

AGUA:

¿Cómo librarse del sarro acumulado?

En Chile, la calidad del agua está muy relacionada con su geografía y se caracteriza por tener una alta concentración de minerales, sobretodo en la zona norte y centro del país. Con algunas medidas sencillas, se puede evitar que estos residuos generen malestares de salud.

POR: USS

La calidad del agua en Chile es variada y tiene más minerales debido a la diversa condición montañosa. "Tenemos la presencia de sulfatos, sales de hierro y también de plomo, que tienen un efecto acumulativo en el organismo", afirma Silvana Salinas, Doctora en Química y académica del Departamento de Ciencias Biológicas y Químicas de la Universidad San Sebastián.

La docente USS indica que nuestro país se ajusta a la norma 409 vigente desde el año 2005, que establece ciertos estándares sobre la calidad del agua. En la zona central,

se le denomina "agua dura", debido a la acumulación de sales de calcio y magnesio. "Es un tipo de agua que cumple con la norma, pero que tiene la particularidad de concentrar mucho carbonato de calcio y carbonato de magnesio, que al ser calentados precipitan y se forma una costra o sarro que se acumula en las ollas, teteras y hervidores eléctricos".

Salinas precisa que los carbonatos de calcio y magnesio podrían generar cálculos renales, por un consumo prolongado en el tiempo de agua potable. En ese sentido dice que "si uno toma agua fría, ingiere casi la totalidad de estos carbonatos y si se hierve, la cantidad es menor, pero igual están ingresando al organismo".



La académica USS asegura que la gente por apuro no tiene la rigurosidad de limpiar sus artefactos de cocina que contienen este sarro y existen estrategias domésticas, para hacer más pura el agua que se va a consumir. "En casa todos

tenemos vinagre, que en el fondo es ácido acético y que ayuda a limpiar y remover este sarro, al igual que cualquier ácido como el cítrico que está presente en frutas como el limón".

"Se puede ocupar vinagre o

jugo de limón para limpiar el hervidor o la tetera, cubriendo la superficie del artefacto. Tiene que ser puro y sin mezclar, para luego hervirlo y con el aumento de la temperatura soltar el sarro y poder así ser eliminado. Después hay que lavar y enjuagar varias veces el artefacto para que no queden restos o el olor del vinagre".

Respecto del uso de bebidas gaseosas para sacar el sarro, Salinas indica que eso "tiene que ver con que el producto desde el punto de vista químico es un ácido, ya que tiene alrededor de un pH igual a 3 en la escala de acidez, pero no es mejor que otros para la limpieza". La docente agrega que es mejor utilizar el vinagre o el jugo de limón, proceso que se recomienda hacer una vez a la semana con los artefactos que acumulan estos residuos.

La especialista señala que otra estrategia para reducir la presencia de estas sales de calcio y magnesio es "instalar filtros de carbón activado, que son unos adaptadores que van atomillados a la boquilla de

Otra estrategia para reducir la presencia de estas sales de calcio y magnesio es "instalar filtros de carbón activado, que son unos adaptadores que van atomillados a la boquilla de la llave.

la llave. Este filtro se elabora a partir del hueso del durazno, el que se somete a un tratamiento de secado, rayado y molienda, para convertirlo en un polvillo que se ocupa en el filtro para retener el exceso de carbonatos y así captar otras impurezas".

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

**Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional**

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

María Elena Souyet L.

PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©,
Acreditada como Especialista en Psicoterapia
por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9) 81982325

**"SONREIR A UNA
NUEVA VIDA
ES TU DECISION"**

Dr. Alberto Ventura.
Implantología de
Trayectoria y Prestigio

Utiliza tus excedentes directamente en la clínica
para pagar parte o el total de tu tratamiento

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLÍNICA DENTAL

Logo Banmedica
Logo VIDA TRES Salud a tu Nivel

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

Red compra
51 221 4017
Huanhuai 495 / La Serena
avclinicadental.cl

**PROMOCIÓN
IMPLANTE
MÁS CORONA
\$490.000
PRECIO FINAL**

LABORATORIO CLINICO DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of. 208. Fono 2 211496
www.laboratorioidracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

