

Ene Febre  
ro  
Ma Yo Ju ni  
o  
Octu bre

+ .com

Busca el 27 un calendario para prever enfermedades en 2014  
reforma.com/calendario



**Santa milusos**

En un hospital de Portland limpió ventanas, en Sydney se dio tiempo para bucear y en Bucarest llevó regalos a los hijos del personal de la fuerza aérea rumana.



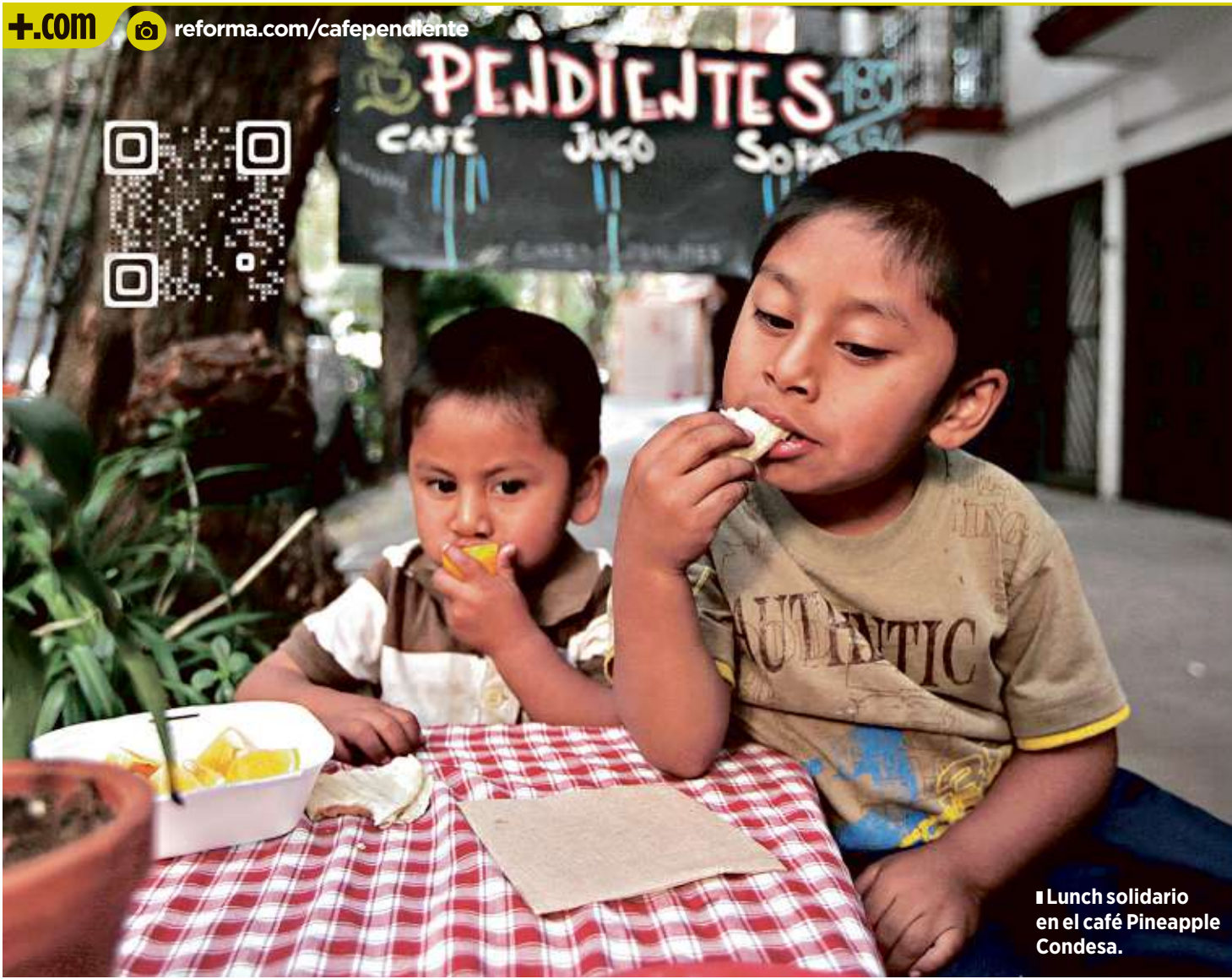
AFP y AP

@reformavida reforma.com/vida

**VIDA**

DOMINGO 22 / 12 / 2013 / vida@reforma.com / Editora: América Juárez

**¿PARTICIPA?**  
Si desea participar en proyectos de investigación de salud sin salir de su hogar, consulte la iniciativa impulsada por el INER en [www.cienciaqueserespira.org](http://www.cienciaqueserespira.org).



+ .com reforma.com/cafependiente



■ Lunch solidario en el café Pineapple Condesa.

**Ponga su granito... 'dispare' el café**

ADRIANA ALATORRE

Cuando un indigente pasa a la cafetería de Antonio Peña a pedir limosna, éste voltea al pizarrón.

Ahí se anotan los paquetes de alimentos que personas solidarias han dejado pagados para quien lo necesite.

“En un principio desconfían, pero todos terminan agradeciendo el detalle”, cuenta el dueño del restaurante BBKF, quien se adhirió a la iniciativa Café Pendiente.

La confianza es trascendental para el proyecto, pues los comensales confían en que el establecimiento los entregue a gente necesitada.

Victoria Eugenia Terrón es una cliente que frecuentemente invita cafés pendientes a los necesitados y asegura que dar no cuesta nada.

Le gusta ayudar a las personas, pero no con dinero, sino con ropa o alimentos. Por eso esta iniciativa le pareció una gran idea para apoyar.

Fabiola Kun, líder del proyecto en México, admite que esta iniciativa no va a acabar con la pobreza.



■ Antonio dice que la propuesta está basada en la solidaridad.

“Pero al menos le va a dejar el estómago caliente a alguien que quizá lleva un buen rato sin poder comer algo”, resalta.

Explica que los locales adheridos a Café Pendiente pueden invitar a los beneficiarios a sentarse en el lugar, poner el café o el platillo para llevar o juntar cierta cantidad de pendientes para entregarlos a algún asilo u orfanato.

Gracias a las redes sociales, el proyecto que inició en Italia también ha empezado a replicarse en países como Argentina, Chile y Colombia.



■ Invitar un café o almuerzo para quienes no pueden pagarlo es la propuesta de la iniciativa Café Pendiente.



**MESA PARA 2000**  
Más de 200 empleados de restaurantes locales de Vancouver participaron en el quinto evento anual “Mesa para 2000”, en el que se donaron 2.5 millones de platos navideños para familias de escasos recursos y personas sin hogar. [Xinhua](http://Xinhua)

Recomiendan ejercicio regular

**Resista a cenas calóricas**

Sugieren expertos vigilar sus alimentos y moderar la ingesta en tiempos de festejo

MARÍA FERNANDA TORRES

Ya huele a Navidad. Tener churros, buñuelos y tamales acompañados de champurrado, chocolate o café con leche en la mesa es una combinación rica... pero en calorías.

Recuerde que, durante la temporada decembrina, los adultos suelen aumentar de 1 a 1.5 kilos de peso o más, según su ingesta calórica, por lo que antes de entrar de lleno a las comilonas es bueno saber cuánto está dispuesto a consumir.

Es inevitable que, en esta temporada, se antoje una infinidad de platillos ricos en grasas y azúcares, pero lo que sí se puede eludir es el consumo excesivo de calorías en el día, advierte la doctora en nutrición Elizabeth Solís Pérez.

Sus recomendaciones para capotear las tentaciones son: hacer combinaciones menos calóricas, equilibrar la alimentación y realizar ejercicio.

Si quieres comer un tamal de carne cuya porción de 100 gramos ofrece alrededor de 140 calorías, no lo acompañes de un churro y una taza de champurrado, porque sumarías un valor de casi 700 calorías; mejor hazlo de una taza de café sin azúcar y sin leche, que ofrece 2 calorías.

Y, si el café te gusta dulce, utiliza sustitutos de azúcar.

“Si sabes que en una reunión habrá muchos antojos, procura tener satisfecho a tu organismo y no llegues con hambre a la fiesta porque eso predispone a los excesos”, agrega.

Puedes darte un gusto, pero, cuando lo hagas, reduce la ingesta de calorías de tus comidas previas del día.

No bases tu dieta diaria sólo en alimentos ricos en azúcar y grasa. Es importante que equilibres tu alimentación y no te olvides de consumir frutas y verduras.

Además, es importante procurar gastar las calorías consumidas haciendo ejercicio.

**Deje atrás remordimientos**

Moderar el consumo y sigue estas sugerencias:

- Haga ejercicio con regularidad para gastar las calorías y activar el metabolismo.
- Deje de comer cuando se sienta satisfecho.
- Elija porciones pequeñas.
- Evite centrar las fiestas en la comida; platique con sus familiares o amigos.

**HAGA CUENTAS:**

<b>Valor calórico de una porción de 100 gramos:</b>	
Churro de azúcar	361
Buñuelo	408
Tamal de carne	141
<b>Valor calórico de una bebida de 100 mililitros:</b>	
Champurrado	348
Chocolate con leche	114
Leche con café	135
Café con azúcar sin leche	66
Café sin leche ni azúcar	2

Fuente: Con información de la nutrióloga Elizabeth Solís Pérez.

“Si no lo haces, entonces vienen los problemas de sobrepeso”, advierte Solís Pérez.

“El azúcar simple, visible como en los churros y los buñuelos, eleva rápidamente los niveles de glucosa y, cuando se consume en exceso, se almacena en el organismo y se convierte en grasa”, indica Solís Pérez.

“Cuando esa energía acumulada no se gasta, entonces se predispone al sobrepeso y la obesidad”, agrega.

El tamaño de las porciones es otro aspecto determinante a la hora de consumir calorías.

El bariatra Francisco Xavier Treviño Garza advierte que se trata de tener un compromiso permanente con la salud, no sólo en diciembre, para evitar problemas de sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

**Cuidar la postura de tus hijos, los ayuda a alcanzar el éxito y desarrollo en equilibrio.**

**Corrige tu postura en sólo semanas.**

**CITAS: 5255 2005  
5255 2006  
4148 4899**

**ELIMINA EL DOLOR Y ESA POSTURA HOY MISMO**

Diagnóstico Computarizado de Postura al 2x1 con tecnología de vanguardia, única en México sólo en **Ergo Center**

**Resultados desde la primera sesión**

Dr. Carlos Astudillo Zamora / Ortopedista  
Ced. Profesional: N°9141441 CE19397DF  
Dra. Emma Sánchez / Pediatra  
Ced. Profesional: N°187522

[sindolordeespaldas.mx](http://sindolordeespaldas.mx)  
¡Vívelo ya!