

---

# ESTACIONES SALUDABLES

---

Revista digital

Julio 2024



[buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral](https://buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral)

## ¿Qué te traemos este mes?

### Página 3

#### Destacados

##### La amistad hace bien

Conocé los beneficios de tener vínculos saludables.

### Página 6

#### ¡En movimiento!

##### ¡Cuidate, estirá y arrancá!

Da tus primeros pasos en el mundo del entrenamiento con estos consejos para prevenir las lesiones más comunes.

### Página 8

#### + Bienestar / Entrevista

##### ¿Cómo es tu relación con la comida?

Cada vez son más las personas que dicen tener adicción a los alimentos. Por eso, charlamos al respecto con María Eugenia Ligüero, nutricionista especializada en trastornos de la conducta alimentaria de la Dirección General de Promoción y Bienestar Social.

### Página 11

#### Comé casero

##### Los niños, la cocina y el vínculo

Consejos para despertar la curiosidad, generar conciencia y promover el bienestar.

### Página 13

#### Yapa

##### ¡Sorprendé a tus abuelos!

Aprendé a confeccionar un portaretratos para agasajar a tus abuelos.

## La amistad hace bien

¿Sabías que distintas investigaciones sugieren que los vínculos saludables nos pueden ayudar a encontrar nuestro propósito y mejorar el estado de ánimo? En esta nota te lo contamos.



Antes de avanzar, debemos entender qué es la amistad. Se trata de una **relación afectiva entre dos o más personas que se basa en el apoyo mutuo, el afecto y la confianza.**

Se caracteriza por ser desinteresada, es decir, las personas se preocupan y cuidan entre sí por el simple placer de hacerlo.

Teniendo en cuenta lo anterior, podríamos decir que una amistad es un vínculo saludable que nace fuera del núcleo familiar y se potencia, a veces, con el tiempo.

## Beneficios de los vínculos sanos.

- ♥ Promueven la felicidad y reducen el estrés.
- ♥ Mejoran la confianza en uno mismo y la autoestima.
- ♥ Ayudan a sobrellevar conflictos.
- ♥ Animam a los cambios positivos.

Los vínculos saludables brindan un sentimiento de pertenencia, lo cual promueve el amor propio y calidad de vida. De igual modo, **nos enseñan a crecer como personas**, a cuestionarnos y a confiar en lo que somos capaces de realizar.

Por eso, **es importante saber conservar este tipo de relaciones** y entender que se trata de un trabajo en equipo, como en una relación de pareja, las amistades se construyen de a dos o más.

¿Cómo lo logramos?

Para cuidar nuestros vínculos saludables debemos tener **responsabilidad afectiva, ser amables, honestos, saber escuchar, ser auténticos, estar disponibles y portarnos como buenos confidentes.**

El apoyo emocional es uno de los principales factores a destacar de un vínculo afectivo saludable ya que el mismo está para escucharnos, comprendernos y brindarnos aliento.

Cuando estamos cerca de nuestros amigos nos sentimos acompañados, lo que **promueve una buena autoestima.**

También es cierto que el paso del tiempo hace que nos vayamos alejando de algunas personas ya sea porque cada uno siga un camino diferente, mudanzas, etc.

Más allá de las distancias, las buenas amistades se sostienen pero **también es importante conocer gente nueva y darnos la oportunidad de crear vínculos.**

**¡Nunca es demasiado tarde para crear una nueva amistad!**, por eso es importante abrírnos a nuevas experiencias que nos cruzarán a personas con las que podremos generar amistades y para eso ¡hay que salir!

## ¿Cómo hacer nuevas amistades?

- **Asistí a eventos en tu comuna o barrio.** Es una buena manera de conocer personas que viven en cercanía.
- **Invitá y aceptá invitaciones.** Solemos decir “no” a la mayoría de lo que otros nos proponen ya sea por cansancio o miedo a interactuar.
- **Iniciá una actividad nueva.** Podés inscribirte en algún taller, grupo de lectura o participar de cualquier actividad que reúna a personas con intereses similares.

¿Sabías que las Estaciones Saludables son el punto de encuentro barrial donde podés conocer e interactuar con vecinos?

Tenemos actividades presenciales y online, **¡expandí tu red de vínculos y promové tu bienestar integral!**

Hacé [clic acá](#) para conocer nuestras propuestas y ubicaciones.

## ¡Cuidate, estirá y arrancá!

¿Te estás iniciando en la actividad física? Si decidiste poner el cuerpo en movimiento es importante prevenir lesiones, ¡acá te contamos cómo!



Cuando por fin nos decidimos a realizar entrenamiento físico, es posible que no pensemos mucho en las lesiones y, para prevenirlas, es importante respetar dos momentos clave: el antes y el después de ejercitarnos.

### **La importancia del estiramiento**

El momento previo a la actividad física requiere de una buena movilidad articular para lubricar todas las articulaciones, así mismo, estirar de a poco nuestras fibras musculares ayuda a aumentar el flujo de sangre y oxígeno a los músculos, promoviendo la flexibilidad, relajación, concentración y preparando al cuerpo para el trabajo que se viene.

# ¡En movimiento!

## Las lesiones más comunes.

- Torceduras y distensiones
- Desgarros
- Inflamación muscular
- Dislocaciones

Estirar después de ejercitarnos también es muy importante **ya que permite que el cuerpo se enfríe lentamente y también ayuda a que el corazón vuelva, de a poco, a su frecuencia cardíaca normal.**

Por eso, es conveniente estirar de forma estática nuestros músculos para liberar el ácido láctico, permitiendo la recuperación y reparación muscular.

## ¡En el momento del entrenamiento también debemos prestar atención!

Es muy importante ejecutar los ejercicios con la técnica correcta para evitar cualquier tipo de lesiones.

Si estás tomando clase, pedí asistencia sobre las posturas y si arrancás por tu cuenta, podés agendar una asesoría personalizada con nosotros.

**Tocá acá** y reservá tu consulta!

## ¿Cómo es tu relación con la comida?

Cada vez son más las personas que dicen tener atracones o adicción a los alimentos. Por eso, charlamos al respecto con **María Eugenia Ligüero**, nutricionista especializada en trastornos de la conducta alimentaria de la Dirección General de Promoción y Bienestar Social.

### ¿Por qué nos hacemos adictos a la comida?

Para empezar, no habría que poner todos los alimentos dentro de la misma bolsa ya que algunos son más adictivos que otros. No existe la adicción hacia los alimentos en su forma natural. Sí existe, y se sabe, que los ultraprocesados generan cierto tipo de adicción que nos hace querer comerlos más y más.

### ¿Por qué nos tientan más los ultraprocesados?

Nuestro cerebro no responde de la misma manera si comemos una papa hervida, que al comer esa misma papa pero frita o si vienen en paquete. La industria cada vez hace más productos de mayor palatabilidad (más sabrosos), con una combinación estratégica de azúcar, sal y grasa en altas concentraciones.

### ¿Esos tres componentes son la clave de la adicción?




Sí, y a medida que aumenta la palatabilidad se van reforzando los mecanismos cerebrales de recompensa y gratificación.

### ¿Existe alguna manera de prevenir la adicción a la comida?

Debemos tener siempre presente que el paladar se reeduca. Podríamos intentar acercarnos más a las preparaciones caseras o al consumo de alimentos naturales y dejar los ultraprocesados para el consumo eventual: salidas, meriendas con amigos, cumpleaños, etc.



**Comemos por muchos motivos, los principales son:**

-  **Hambre real**  
**Necesidad fisiológica**
-  **Hambre hedónico**  
**Por placer**
-  **Hambre emocional**  
**Estado de ánimo**

## **¿Cómo se reeduca un paladar?**

El desafío está en poder identificar los “tipos de hambre”, si es que como porque realmente lo necesito o porque lo vi y me antojé. También puedo sentir apetito debido al aburrimiento, bronca, tristeza, etc.

## **¿Comer por aburrimiento o para calmar emociones puede llevarnos a tener atracones?**

Es importante diferenciar lo que es un en atracón de comer en exceso.

Muchas veces comemos de más solo porque esa comida estaba rica o por compartir una juntada en familia o amigos donde hay mucha disponibilidad de alimentos. Eso es comer exceso.

## **¿Y el atracón?**

Esto se da cuando consumimos de manera compulsiva una cantidad de alimentos, claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar de tiempo y en circunstancias parecidas. Existe una sensación de falta de control y requiere de ayuda profesional.

## **¿Siempre que comemos compulsivamente estamos teniendo un atracón?**

No, hay otros motivos por los cuales se come compulsivamente sin llegar a tener un atracón pero esa persona lo vive como tal. Puede que pasemos todo el día sin comer por falta de tiempo, entonces, a la hora de la cena el cerebro nos diga: “¡Comida!, es ahora o nunca” y por eso comemos desafortadamente. Eso no es un atracón, es una consecuencia de haber saltado comidas, no por falta de control o por factores emocionales.

## Consejos para prevenir atracones.

- 👉 **Evitar saltar comidas y ayunos largos.** En lo posible, debemos realizar cuatro comidas diarias de porciones que contengan fibra, proteína, carbohidratos, grasas saludables.
- 👉 **Generar un ambiente seguro en el hogar/lugar de trabajo,** evitando hacer stock de alimentos disparadores o desencadenantes (ultraprocesados).
- 👉 **Implementar técnicas de relajación** como respirar, meditar o salir a caminar en los momentos previos de descontrol.
- 👉 **Comer de manera consciente,** utilizando todos los sentidos y alejados de las pantallas.

¿Buscás ayuda para mejorar tu relación con la alimentación?  
Acercate a las Estaciones Saludables y hablá con nuestros nutricionistas  
o reservá una consulta online

[haciendo clic acá](#)

## Los niños, la cocina y el vínculo

¡Se vienen las vacaciones de invierno y los chicos estarán más tiempo en casa! Aprovechemos para sumarlos en el proceso de preparación de los alimentos, esto incrementará sus ganas de degustar nuevos sabores, convirtiéndolo a la cocina en **una experiencia divertida que promueva la buena alimentación y las relaciones saludables.**



De esta manera, ellos podrán vincularse con el alimento de otra forma y dando lugar a una actividad para compartir más tiempo en familia.

### **¿Conocés los verdaderos beneficios de compartir la cocina con los más pequeños?**

Manipular la masa y deshojar las verduras, los pondrá en contacto con las texturas. En el caso de sumar alimentos nuevos, podemos invitarlos a olerlos y servirá como incentivo para que quieran probarlos luego. Esto, **desarrolla el uso de todos los sentidos.**

Si los invitamos a observar cómo cambian de forma los alimentos cuando están expuestos a las altas temperaturas, mientras tanto contándoles sobre sus cualidades nutricionales, ayudará a que comprendan **el valor de cuidar la alimentación despertando la curiosidad.**

Es sabido que, si cocinamos en familia, fomentamos un momento de encuentro y recreación con nuestros seres queridos. Por eso, si sumamos a los niños **estaremos enriqueciendo el vínculo.**

Ya que hablamos de vinculación, recomendamos proponer a los más chicos que participen del armado de la lista de compras y luego te acompañen al almacén o supermercado, pidiéndoles ayuda para encontrar y seleccionar los alimentos en las góndolas. Esto, promueve en ellos un **sentido de pertenencia**.

Les compartimos una receta **fácil, rica y saludable** para que puedan cocinar con los niños e innovar en esta hermosa actividad que compartirán en familia.

## Mini budines carrot cake decorados con frosting y nueces picadas

Rinde 6 porciones



60 min



### Procedimiento

Precalentar el horno a 180°C.

Mezclar el azúcar con el aceite hasta obtener una mezcla cremosa.

Incorporar a la preparación anterior, el huevo, la ralladura, el jugo de naranja y la zanahoria rallada con un rallador fino.

Mezclar las 2 harinas y agregar el bicarbonato.

Incorporar los ingredientes húmedos a la mezcla de los secos.

Luego, agregar las nueces y las pasas de uva.

Volcar la preparación del carrot cake integral en moldes pequeños de budines.

Hornear a 180 °C por aproximadamente 20 minutos, o hasta que al pincharlos con un cuchillo no se vea en él resto de masa.

Para hacer el frosting saludable, mezclar el queso untado con la esencia de vainilla.

Cuando el bizcocho esté listo, dejar que se enfríe sobre una rejilla. Una vez frío, untar el frosting de queso por toda la superficie. Luego espolvorear con nueces picadas.

También se puede rellenar el carrot cake integral cortándolo por la mitad.

### Ingredientes

- Zanahoria 1 u
- Harina leudante 125 gr
- Harina integral 125 gr
- Canela 1 cucharada
- Bicarbonato de sodio 1/2 cucharada
- Nueces y pasas de uva (separar algunas nueces para decorar) 1/2 taza
- Naranja 1/2 u
- Huevo 1 u
- Azúcar mascabo 1/2 taza
- Aceite neutro 1/4 taza

### Para el frosting

- Queso crema 2 cucharadas
- Esencia de vainilla 1/2 cucharada

¡Sumemos a los chicos en el proceso de cocción y enseñemos acciones que promuevan la curiosidad y el bienestar!

12

## ¡Sorprendé a tus abuelos!

El 26 de julio es una fecha muy especial ya que se celebra el **Día de los Abuelos**.  
Un regalo, un beso, un abrazo o una visita sorpresa, ¡todo eso y mucho más se merecen!

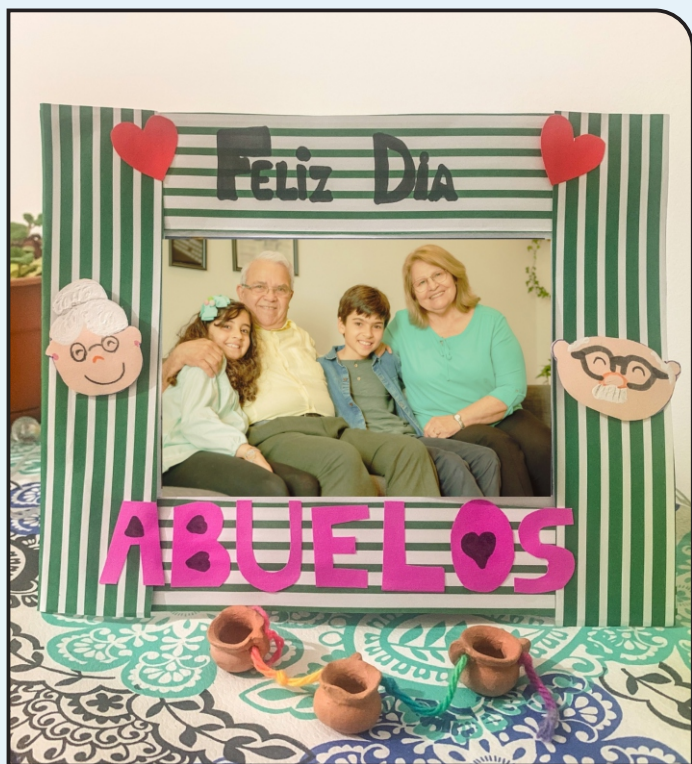
¿Querés sorprenderlos con algo diferente?

Te enseñamos a realizar un portaretrato casero que les vá a encantar ¡Manos a la obra!

**Materiales:** ● Pegamento ● Cartulinas o papeles de colores  
● Cartón ● Lápiz ● Regla ● Ganchito para colgar ● Cúter

### Paso a paso.

**1** Dibujá dos rectángulos de 20 x 30 cm en el cartón y córtalos con el cúter o tijera (los adultos deben manipular los objetos cortantes).



**2** Dejá uno de los cartones entero y al otro marcale hacia adentro 3 cm por lado. Luego, calá el interior.

**3** Decorá el cartón que te quedó como marco (el calado) con lo que quieras: papeles de colores, cartulina, papel de regalo, etc.

**4** Pegá la foto en el cartón completo y poné encima el marco decorado.

**5** Poné un gancho por detrás para colgarlo de la pared.

¡Pegale la foto que gustes y regalá a tus abuelos  
un espacio para exhibir sus recuerdos!

Desde la  
**Secretaría de Bienestar Integral**  
te invitamos a conocer:

---

## **ESTACIONES SALUDABLES**

---

Tocá el logo para conocer nuestra web.



Tocá el logo y descubrí  
todas nuestras propuestas online.