

Noviembre 2023

# ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital



Buenos  
Aires  
Ciudad



Brazos  
Abiertos

# NO TE COMAS CUALQUIERA

## HIDRATOS DE CARBONO: ¿SÍ o no?

¿Sabías que los cereales son **fuentes de hidratos de carbono**, cuya principal función en el organismo es proveer energía? También son fundamentales para el funcionamiento de las células y la formación de tejidos. El cuerpo los utiliza en forma de glucosa, que además es acumulada como glucógeno en el hígado y en el músculo, depósitos a partir de los cuales se puede obtener energía de manera rápida. **El nivel de glucosa** en sangre (glucemia) se mantiene constante mediante mecanismos en los cuales interviene la insulina, una hormona secretada por el páncreas. Esta glucosa puede provenir directamente de la digestión de alimentos, de los depósitos mencionados o de la conversión de algunos aminoácidos.

Dependiendo de su estructura, y de manera muy general, hay dos tipos: los hidratos de carbono **simples o de absorción rápida**, también denominados azúcares libres (como glucosa, fructosa y lactosa), que están presentes en el azúcar de mesa común, golosinas, jugos, gaseosas, mermeladas, golosinas, etc. Por otro lado están los hidratos de carbono **complejos o de absorción lenta** (son almidones y fibra) y los podemos encontrar en **cereales integrales (arroz, pan, pasta), legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, porotos), fruta entera y verdura, frutos secos, entre otros**.

**Los hidratos complejos tienen menor impacto en el nivel de azúcar en sangre, ya que se absorben más lentamente**, por lo que tienen bajo índice glucémico (elevan los niveles de azúcar en sangre de manera gradual, no picos de glucemia exagerados).

### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTOS CARBOHIDRATOS SON:

- **Mejor control de la glucemia**

A diferencia de los hidratos de carbono de absorción rápida, permiten un mejor control de la glucemia (no se producen picos bruscos de glucemia después de comer). Particularmente importante en la prevención y tratamiento de la diabetes.

## NO TE COMAS CUALQUIERA

- **Mejor control de la glucemia**

A diferencia de los hidratos de carbono de absorción rápida, permiten un mejor control de la glucemia (no se producen picos bruscos de glucemia después de comer). Particularmente importante en la prevención y tratamiento de la diabetes.

- **Mayor Saciedad**

Al ser complejos, permanecen más tiempo en el sistema digestivo en contacto con las paredes del mismo y, por tanto, mandan una señal de saciedad al cerebro.

- **Mejor composición de la microbiota intestinal**

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares**

En el caso concreto de la fibra, puede actuar regulando niveles de colesterol plasmático.

**Por eso es importante preferir hidratos de carbono de absorción lenta en diariamente y evitar el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida.**



# LA SARTÉN POR EL MANGO

Mirá esta receta deliciosa de un budín rico, fácil y saludable.

## ¡PONETE EL DELANTAL! BUDÍN DE REMOLACHA CON CHIPS DE CHOCOLATE AMARGO

### INGREDIENTES

- Harina integral 1 taza.
- Polvo de hornear 1 cucharada tipo té.
- Bicarbonato de sodio 1 cucharada tipo té.
- Azúcar integral 1/2 taza.
- Aceite neutro 3/4 taza.
- Huevos 4 u.
- Remolacha rallada finita 3 tazas.
- Chips de chocolate amargo o picado 1/2 taza.



90 minutos

Rinde 18 porciones

### PROCEDIMIENTO

Integrar el aceite con el azúcar. Batir agregando un huevo por vez, hasta que quede espumoso y cremoso.

Tamizar los secos: harina, bicarbonato y polvo de hornear. Integrar a la mezcla anterior.

Agregar el resto de los ingredientes: remolacha rallada y chips de chocolate.



Volcar en molde de budín previamente enmantecado y enharinado.

Llevar a horno precalentado a 180°C durante 50 minutos aprox.

Se puede freezar, y en recipiente hermético dura 2 o 3 días a temperatura ambiente o 4-5 en heladera.

## SALUDABLEMENTE

### ¿CÓMO SE LLAMAN ESTOS INSTRUMENTOS MUSICALES?

Son de viento, cuerda y percusión se les perdieron algunas letras (vocales y consonantes)

¿TE ANIMÁS A COMPLETAR EL NOMBRE?



# SALUDABLEMENTE

## RESPUESTAS



## RECREARTE

### TROMPETA ARTESANAL

**¡Turu tutú tutúuuu! ¿A qué te suena?**

¿Hacemos música? ¿Y si fabricamos nuestro propio instrumento?

Te contamos cómo hacer una trompeta con materiales que tenemos en casa.

### ¡MANOS A LA OBRA!

#### Materiales

- 25 cm de una manguera o tubo de pvc
- Embudo o cortar una botella de plástico y utilizar la parte superior en donde esta la tapa
- Pistola de silicona o pegamento caliente
- Cinta adhesiva

#### ¿Cómo se realiza?

- Cortar la manguera haciéndole un corte transversal a uno de los extremos.
- Con la pistola de calor pega el embudo al extremo de la manguera que tiene el corte, cubriéndolo con cinta para así evitar que se despegue.
- Podés aprovechar la cinta e ir pegándola por todo el tubo como decoración. También podés decorarla con lanas de diferentes colores.
- Doblalo dándole un giro y aplastándolo, y pegalo para que se quede la forma de la manguera con ayuda de más cinta.
- Finalmente, llená los pulmones y soplá!!!! ya podés usar tu instrumento casero con las canciones que más te gusten o hacer tus propias canciones.

## RECREARTE

### ¡FELICITACIONES!

#### Hiciste un cotidiáfono

(un instrumento sonoro realizado con objetos y materiales de uso cotidiano, de sencilla construcción)



## ¡EN MOVIMIENTO!

### EL BAILE, COMO ESTRATEGIA DE MOVIMIENTO, ES UNA OPCIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y COMBATIR EL SEDENTARISMO.

**Es una actividad física completa.** Tonifica los músculos, aumenta el gasto calórico, incrementa la circulación sanguínea y la oxigenación. También mejora el estado de ánimo y motiva la convivencia social.

Cumbia, mambo, cha-cha-chá. Salsa o danzón. Rap o rock & roll ¡Cualquier ritmo que prefieras! Se trata de moverse al ritmo de la música. **El baile es una buena opción para combatir el sedentarismo y, más allá de compartir la diversión en un festejo social o en reuniones familiares, puede convertirse en una excelente forma para ejercitarse regularmente.**

A través de propiciar el movimiento corporal el baile contribuye a mantenernos activos y a que tengamos un estilo de vida sano. Es absolutamente recomendable que quien disfrute esta actividad, continúe practicándola.

**La mayoría de las personas que bailan lo hacen por placer, sin considerar que puede convertirse en un ejercicio cotidiano.** Para ello sólo requiere dedicarle tiempo e intensidad suficiente. Incluso quienes bailan de manera profesional requieren de un entrenamiento que, aseguran, es equiparable a un deporte.

Recordá que para convertirlo en un ejercicio regular, basta practicar media hora diaria, con una intensidad moderada. O bien, bailar una hora, tres veces por semana, con una intensidad de moderada a intensa: lo cual implica llevar al aumento gradual de la frecuencia cardiaca en ciertos momentos.

**El baile es bueno a cualquier edad. Los jóvenes suelen preferir ritmos que exigen un mayor esfuerzo físico, al incluir saltos y piruetas.**

Además de los **beneficios físicos**, el baile resulta una “**actividad gratificante**” a nivel emocional. Ayuda a combatir el estrés y la fatiga. Las personas que

## ¡EN MOVIMIENTO!

bailan en las fiestas lo hacen por placer, por convivir, por **socialización**. Ese aspecto afectivo y social también es importante para la salud.

Con el ejercicio que se realiza al bailar se liberan endorfinas, sustancias producidas por el cerebro y cuya función es aliviar el dolor físico, pero a la vez propician la sensación de bienestar y euforia.

El baile es el lenguaje oculto del alma

### MÁS BENEFICIOS

- **Mejora la concentración:**

El baile refuerza la concentración y se debe estar pendiente de los pasos a realizar y la técnica.

- **Conocer el cuerpo:**

El baile te ayuda a saber cómo funciona tu cuerpo. De este modo, te permite conocer sus límites y posibilidades a la hora de bailar o practicar otras actividades físicas.

- **Favorece la responsabilidad:**

Si se practica en equipo, propicia el esfuerzo y el trabajo en grupo.

- **Ayuda a su salud mental:**

Cuando uno se divierte, la clase de baile se convierte en un pasatiempo dulce que puede servir para reducir el estrés o la ansiedad.

- **Estimula los vínculos sociales:**

Practicar baile en grupo ayuda a conocer personas nuevas y descubrir otras formas de relacionarse.

## ¡EN MOVIMIENTO!

### ● Mejora el desarrollo físico:

A través del baile se practica el sentido rítmico y la psicomotricidad. Se utiliza todo el cuerpo, y se trabajan aspectos como la fuerza o la flexibilidad.



## BIENESTAR

### ¿A QUIÉN NO LE GUSTA LA MÚSICA?

A todos nos gusta disfrutar de la música, independientemente del estilo que escuchemos según nuestros gustos, preferencias o estados de ánimo. **Cada uno musicaliza su vida según las edades, etapas o momentos de la vida, compañías.**

Ya sea que nos guste la música clásica, rock, pop, jazz, blues, salsa entre otros estilos, la música es nuestra gran compañera, siempre!

### ¿Y LOS MANTRAS, QUÉ SON?

Existe una música muy particular, que son los mantras. **Éstos crean un ambiente de positividad tanto en nuestro interior como en el ambiente que nos rodea.**

Los mantras de uso muy antiguo en diferentes culturas son palabras, frases o sílabas que se cantan con un ritmo melódico y secuencial. De esta manera, logran un equilibrio tanto a nivel espiritual, psicológico y emocional en la persona que los canta, y en el entorno.

### LOS MANTRAS Y SUS EFECTOS

Desde el punto de vista científico, los mantras **generan ciertas vibraciones que afectan la caja torácica y las ondas cerebrales**, lo que **permite un estado de relajación y tranquilidad, eliminando toda tensión y estrés acumulados**. Muchas personas cantan mantras para profundizar en un estado meditativo.

**Entre los beneficios de cantar mantras, podemos experimentar que**

- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejora la concentración y memoria.
- Baja la tensión arterial.
- Relajan el cuerpo y la mente.
- Potencian la creatividad.
- Elevan la energía vital sutil.

## BIENESTAR

Cuando cantamos mantras o los escuchamos, **obtenemos tranquilidad y enfoque en nuestra mente logrando reducir la cantidad de pensamientos, equilibrando nuestras emociones.**

Cuando la mente está calmada y centrada, y nuestras emociones están estabilizadas podemos responder con habilidad, y nuestra manera de comunicarnos e interactuar es más efectiva.



# INCLUSIVE ¡SI!

## ORGULLOSAMENTE YO

En un mundo diverso, el amor es el vínculo que une a todas las personas. **La diversidad en cuanto a orientación sexual, culturas y creencias religiosas nos recuerda que el amor no conoce fronteras ni prejuicios;** en su esencia, nos enseña que el respeto y la aceptación son esenciales.

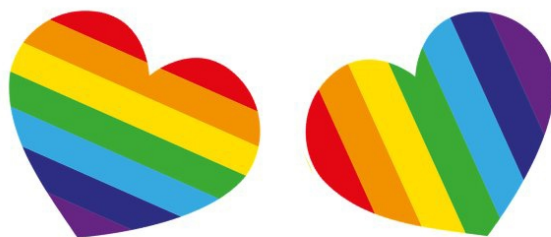
**Cada orientación sexual, cada religión y cada tradición cultural representan una valiosa contribución a la riqueza de la experiencia humana.** Al abrazar y respetar estas diferencias, contribuimos a crear un mundo en el que todos pueden amar y ser amados, independientemente de quiénes sean.

**El amor es amor, en todas sus formas,** y es un recordatorio de nuestra unidad como seres humanos. En lugar de centrarnos en lo que nos separa, celebremos lo que nos une: el deseo común de amar y ser amados. En la diversidad, encontramos belleza y riqueza. En el amor, hallamos la fuerza que une nuestras vidas.

En este mes y siempre, alentamos a todos a **celebrar estas diferencias, aprender de ellas y construir puentes de entendimiento y amor.** La diversidad es lo que nos hace únicos, pero es nuestra humanidad compartida lo que nos une.

"Si es cierto que hay tantas  
mentes como cabezas,  
entonces hay tantas clases  
de amor como corazones"

León Tolstói



## +SALUD

### 15 DE NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

El alcohol es una droga. **Es tóxico y genera graves daños.**  
No existe un consumo que sea protector o mejore la salud.

#### SI VAS A TOMAR ALCOHOL TENÉ EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA BEBER DE MANERA RESPONSABLE

- **Evita comprar alcohol para acopiar**  
Ya que incrementa el consumo propio y el de los integrantes de tu hogar.
- **Buscá actividades que disfrutes**  
Hobbies, actividades lúdicas o físicas. Tomar alcohol no es una forma de diversión o distracción.
- **No tomes alcohol para manejar tus emociones o el estrés**  
Ya que el efecto será el contrario: vas a aumentar la ansiedad, la depresión y las manifestaciones violentas de tus emociones.
- **Evitá los lugares donde sientas “presión social” por consumir alcohol.**
- **Reemplazá el consumo por otras bebidas saludables sin alcohol.**

## +SALUD

### ● Buscá ayuda profesional

Pedir ayuda es el primer paso para lograr una solución. Una red de profesionales especializados te acompañará para que no transites esto en soledad.

**Tené en cuenta estas medidas de referencia para evitar excesos.**

#### UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR ALCOHÓLICA



**CERVEZA**  
300/350 cc  
botella individual



**CERVEZA**  
300/350 cc  
lata individual



**TRAGO**  
45 cc  
de bebidas destiladas  
(Ron, Whisky, Vodka,  
Fernet, similares)



**VINO**  
150 cc

### Es importante que no consumas alcohol cuando:

- Estás buscando o cursando un **embarazo**.
- Estás en período de **lactancia**.
- Vas a **conducir un vehículo**.
- Tenés a tu **cuidado niños/as, adultos mayores y personas con algún padecimiento**.
- En tu **ámbito laboral o de estudio**.
- Si sos **menor de edad** (niña, niño o adolescente).

### ¿Sabías qué le pasa a tu organismo cuando dejas de consumir alcohol?

- Mejora la salud integral de tu cuerpo.
- El sistema inmunitario se vuelve más eficaz.
- Reduce los riesgos de desarrollar enfermedades como vih/sida, tuberculosis, infecciones de transmisión sexual, diabetes, cáncer y enfermedades cardíacas y renales.

## +SALUD

- Mejora el sueño y el estado de ánimo.
- Disminuye la posibilidad de padecer depresión, ansiedad, y otros padecimientos mentales.
- Se reducen las lesiones intencionales como violencia doméstica, interpersonal, de género y colectiva. También el suicidio o las autolesiones.
- Se reducen las lesiones no intencionales: como siniestros viales a causa de conductores/as ebrios/as y accidentes hogareños como quemaduras, intoxicaciones y asfixia.

### Línea 108, opción 3 - Contención social en adicciones

- Gratuita y anónima. Disponible las 24 horas durante todo el año.
- La línea 108, en su opción 3 es el servicio de escucha y orientación para personas con adicciones o consumos problemáticos de sustancias psicoactivas.
- El espacio es confidencial y el llamado es gratuito. Y en caso de ser necesario desde esta línea se ponen en contacto con el Centro de admisión, evaluación y derivación.



**108**  
Opción 3

Si necesitás ayuda o información, podés llamar a la Línea de Contención Social en Adicciones. Las 24 hs, todo el año.

## YAPA

### BONUS TRACK: IDENTIFICARTE

**¿No es acaso la música una de las instituciones que más nos atraviesan poblacionalmente?**

Desde las ciencias humanas, el término **“institución”** hace referencia a un concepto abstracto que remite a un cuerpo normativo jurídico-cultural compuesto de ideas, valores, creencias, leyes, etc., que determinan **formas de intercambio social, las cuales se configuran a través de mecanismos de orden social que procuran normalizar el comportamiento de un grupo de individuos.** De esta manera, instituciones son la educación, la salud, la sexualidad, la música, etc.

La música se hace presente en la cotidianeidad de nuestros días. **Está allí, en casi todo momento de nuestra vida,** al punto tal que quizás nos sea difícil recordar algunos fragmentos de nuestra historia sin ella. Nos conecta con nuestras emociones y sentimientos, pero, más importante aún, nos conecta con otros y nos hace sentir parte.

Pensemos sino: **¿cuántas personas son rápidamente identificables por el estilo de vestimenta, de baile e, incluso, modos comunes de hablar.**

Desde los seguidores del Indio Solari hasta el furor por Taylor Swift, pasando por las múltiples presentaciones de Luis Miguel durante este 2023 en Argentina, **todas las personas tienen un lugar en esta institución.**

¿Cuántas parejas tienen “su canción”? ¿Cuánto tiempo invertido para que esa pareja defina con qué canción entra a su casamiento? ¿Cuántos grupos de amigos siguen al mismo artista? ¿Cuántos grupos de amigos se forman a partir de seguir al mismo artista?

**Al mismo tiempo, la institución de la música pone en marcha una serie de intercambios sociales estándar:** vestimenta que refiere al artista de nuestro agrado, la unificación de individuos en un “uno” que los convierte en “público”; el compartir “códigos comunes” relacionados al estilo musical (desde el

## YAPA

sapucay en el chamamé, la gastronomía de una peña folklórica hasta los pasos de baile de Mick Jagger dentro de la llamada “cultura rollinga”), entre muchos otros que podríamos destacar. En suma, **la música atraviesa poblacionalmente nuestras conductas de manera transversal.**

**Ella nos compone como una de sus melodías, y resuena en nosotros y los modos en los que nos relacionamos con los demás.**



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

---

## ESTACIONES SALUDABLES

---

