



## ¿LOS JUGOS DE SOYA SON LA MEJOR OPCIÓN PARA TU HIJO?

Muchos padres y madres suelen complementar el lunch de sus hijos con jugos de sabor, sin embargo, ¿conocen qué contienen estos jugos? En el mercado hay muchísimas marcas, pero en esta ocasión quiero platicarles del jugo Ades sabor chocolate, uno de los más comunes, porque muchos creen que es la mejor opción, ya que es de soya.

Investigación del jugo Ades de soya sabor chocolate, publicada en la página oficial de "El poder del consumidor":

1. El envase grande de 946 ml. contiene 7 cucharadas cafeteras de azúcar, mientras que el envase chico de 250 ml. tiene 2 cucharadas cafeteras de azúcar. Es decir, un vaso de este jugo cubre el 41- 49 % de azúcares libres que sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS) como lo ideal para un niño o niña.
2. En total contiene 19 ingredientes, de los cuales el segundo ingrediente son los azúcares.
3. Se promociona como un producto con menos azúcares, porque utiliza edulcorantes no calóricos.

*Quizá te estarás preguntando:  
Entonces, ¿cuánta azúcar consumen  
mis hijos(as) en un día?*

Ahora te traducimos en palabras de Estrella Guía a qué se refiere "El poder del consumidor" con esos datos:

1. Según la OMS, un vaso de Ades equivale a casi la mitad de la azúcar que un niño(a) necesita en un día. Además un pequeño(a) no consume solamente este jugo, agreguemos que la mayoría comen galletas y refrescos, que tienen más azúcar.
2. De los 19 ingredientes del producto, el segundo que más contiene es azúcar y el primero es la base de soya. Pero ¿qué otras sustancias tiene el jugo? La respuesta es vitaminas y minerales, esto lo agregan porque nutricionalmente es un alimento vacío. Es decir que sin estas vitaminas y minerales estaríamos hablando de un producto que no nutre.
3. En realidad los edulcorantes también son azúcares. Además la Secretaría de Salud no recomienda que los niños(as) consuman esta sustancia.

*Te recomendamos que realices un jugo natural, de preferencia a base de verduras y puedes añadirle una fruta entera para darle un toque más dulce. Así tus pequeños(as) pueden disfrutar de un jugo delicioso y nutritivo, que es muy barato y saludable. Porque no hay nada mejor que la comida hecha en casa.*





# CONSECUENCIAS DE SACUDIR A TU BEBÉ

Es muy común que los padres y madres traten de calmar a su bebé moviéndolo de un lado a otro, porque al escucharlo llorar sienten impotencia y no saben cómo detener su llanto. Sin embargo, sacudirlo en exceso puede provocar una lesión en el cerebro del bebé.

## ¿Qué pasa cuando sacudes a un bebé?

Los músculos del cuello de un bebé son débiles y la cabeza es grande y pesada, cuando lo sacudes en realidad haces que su cerebro salte para adelante y para atrás adentro del cráneo. Con lo cual puede sufrir contusiones, hinchazón y hemorragia, incluso puede provocar daños cerebrales graves, permanentes o hasta la muerte. Sin embargo, como no se ven a simple vista este tipo de daños, se suele pensar que no pasa nada.

*¿Cómo se le llama a esto? Se le conoce como "Síndrome del bebé zarandeado" al traumatismo o lesión cerebral que ocurre cuando se sacude con violencia a un bebé recién nacido hasta a un niño(a) de 5 años.*

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Irritabilidad extrema
- Convulsiones
- Vómitos
- Falta de hambre
- Letargo\*
- Piel pálida o azulada
- Problemas respiratorios
- Alteraciones físicas y neurológicas\*\*

*¿Cuáles son las lesiones? Daños al cerebro (hemorragias), ceguera, pérdida auditiva, trastornos del habla y del aprendizaje, retraso mental, ataques epilépticos, daños al cuello y a la espalda, o la muerte.*

## ¿Cómo puedes prevenir estas lesiones?

- Nunca, por ningún motivo, sacudas a un niño.
- Asegúrate de que las personas que cuiden a tu pequeño(a) conozcan esto.
- Siempre sostén la cabeza y el cuello de tu bebé cuando lo estés cargando.
- Juega de forma suave con tu bebé, por ningún motivo juegues a lanzarlo hacia arriba, ni que alguien lo haga.
- Mantén la calma cuando tu bebé llora.

\* Cansancio extremo, falta de movimiento, incapacidad para mantenerse despierto.

\*\* Contusiones, temblores, estado de inconsciencia o coma, etc.





# AMOR EN PAREJA, UNA OPORTUNIDAD PARA CONOCERTE

Desde pequeños vamos creando nuestra propia idea del amor, basándonos en los cuentos de hadas, las historias de telenovela y las películas románticas que hemos visto; con todo esto creamos el modelo de nuestra pareja ideal y nos empeñamos en encontrarlo, hasta que posiblemente lo logremos o nos quedemos esperando.

Cada persona lleva a su relación las fantasías y expectativas que ha construido, en relación con su historia de vida.

Las parejas, al igual que las personas, no son perfectas, y por eso estar en una relación es una gran oportunidad para aprender y autodescubrirse, ya que es el mejor espejo donde pueden reflejarse y mejorar como personas cada día.

Para lograrlo te recomendamos que practiques lo siguiente:

- 1. Haz una lista de las cosas que ves en tu pareja y que te molestan.**
- 2. Identifica con cuáles te sientes relacionado y con cuáles no.**
- 3. Revisa cuál es la emoción que te provocan, así podrás saber si es un aspecto que hay en ti. Pero si no sientes nada al respecto, deséchalos.**

*El amor no es difícil de conseguir, pero el amor verdadero sí, ya que no es algo que encuentras, ni con lo que te tropiezas; lo vas construyendo día con día.*

Es importante que diariamente hagas conciencia de todo lo que descubres, para que lo aceptes poco a poco y te sientas liberado, sin necesidad de luchar.

De esta manera se va formando el amor verdadero, empezando por ti mismo para poder compartirlo con las personas que amas.

*“La pareja, una oportunidad para ser mejor persona”*





# JUGO DE VERDURAS PARA TU HIJO(A)



Una alternativa saludable a las bebidas para niños que encontramos en el supermercado, son los jugos de verduras hechos en casa. Ya que, además de tener buen sabor, les dará muchos beneficios a tu hijo(a), como mayor energía y disminuirá su antojo por comida no saludable.

## INGREDIENTES:

- ½ o 1 pepino entero
- 2 zanahorias
- 1 naranja

1.



Lava y pela previamente todos los ingredientes.

2.



Pártelos y agrégalos al extractor. En caso de que no tengas uno, puedes hacerlo en la licuadora y posteriormente pasarlo por un colador para que solo quede el jugo.

3.



Sírvelo en un vaso o bote de cristal y ya está listo para tomarse.

*En la actualidad es complicado lograr que los niños coman la cantidad de vegetales necesarios para su organismo, por lo que un jugo de verduras es una buena opción para asegurarlo.*