



Para tomar  
encuenta

FOTO:CORTESIA

# La importancia de visitar a tu médico al menos una vez al año

**SALUD**  
WH

Visitar a tu médico debe convertirse en una prioridad pues la recurrencia te ayuda a prevenir cualquier condición médica que pueda presentarse

**¿Hace cuánto no visitas a tu médico?**

Quizás ha pasado ya algún

tiempo desde la última vez que fuiste a su consultorio.

La mayoría de las personas tiende a visitarlo sólo cuando están enfermas, sin embargo, esta es una de las prioridades que deberíamos tener en nuestra agenda de cosas por hacer, ya que nuestro estado de salud es primordial para tener una vida sana.

Si en tu familia hay personas que sufren de diabetes, colesterol alto, entre otras enfermedades, es probable que tú puedas desarrollarlas ya que muchos de los ries-

gos que tenemos son invisibles, por eso es importante hacernos un chequeo médico anual y así aseguramos cómo se encuentra nuestra salud.

Es importante prevenir algo antes de que suceda, existen tres niveles de prevención que debemos tener en cuenta.

■ 1. Prevenir los riesgos de sufrir una enfermedad antes que ésta aparezca.

■ 2. Detectar una enfermedad a tiempo para tener la posibilidad

de controlarla y eliminarla.

■ 3. Minimizar el daño ya causado por alguna enfermedad.

Lo ideal es estar alerta y lograr que no lleguemos a la tercera etapa.

Además de esto, es bueno crear un vínculo con nuestro médico pues entre más confianza tengamos con él, nuestro tratamiento será mucho más óptimo ayudándonos a mejorar nuestro pronóstico con respecto a alguna enfermedad en caso que tengamos antecedentes.

Recuerda que parte de tener un buen estado de salud depende mucho de nuestra alimentación.

Cada vez son más las personas que son conscientes de su nutrición y del papel fundamental que ésta juega para mantenernos activos.

Si nos realizamos una evaluación médica personalizada y completa una vez al año estaremos contribuyendo a cuidar nuestra salud, para que así podamos gozar de una vida plena y saludable libre de riesgos.

MUCHOS LA CONOCEN COMO PALTA

# Los beneficios de comer Aguacate

SALUD  
WH

Ahora más que en otras épocas es importante alimentarse bien, uno de los nutrientes que no debe faltar es el "Aguacate" por sus propiedades en favor de la salud.

El aguacate, fruto del aguacatero (*Persea americana*), pertenece a la familia de las Lauráceas, formada por plantas leñosas que crecen en climas cálidos y entre las que se incluyen aromáticas como el laurel, el alcanfor y la canela.

¿De donde proviene su nombre? Su origen se sitúa en Centroamérica, en las zonas de México, Guatemala y las Antillas. El nombre deriva del azteca *ahuacatl*, que significa "testículo", seguramente debido a su forma, y de ahí su fama como afrodisíaco.

## CARGADO DE GRASA SALUDABLE

Lo más curioso nutricionalmente del aguacate es que siendo una fruta fresca su principal componente no son los hidratos de carbono, sino las grasas, que constituyen el 23% de su peso.

Y lo mejor es que son grasas del tipo más sano: monoinsaturadas, como las del aceite de oliva.

## RICO EN VITAMINA E

Como otros alimentos grasos, destaca sobre todo por su vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, que puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer. Unos 100 g de aguacate procuran el 25% de la que se precisa al día.

## MINERALES Y VITAMINAS

También aportan el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, cobre y cinc).

## Beneficios del aguacate

El aguacate conviene en todas las épocas de la vida y tan solo deberían moderar su ingesta las personas con sobrepeso. Por los numerosos beneficios del aguacate, su consumo habitual es muy recomendable. Estos son los principales beneficios del aguacate:

### ■ 1. AUTÉNTICA Y SANA MANTEQUILLA VEGETAL



FOTO: CORTESIA

Debido a la cremosidad de la pulpa que le confiere su riqueza en grasas, el aguacate se unta fácilmente, lo que lo convierte en una saludable mantequilla vegetal, alternativa excelente a las margarinas industriales.

Su composición nutricional hace que sea un alimento prácticamente imprescindible en las dietas vegetales altas en grasas, como la cetogénica.

### ■ 2. SALUD CARDIOVASCULAR

El aguacate no solo carece de colesterol, sino que tiende a reducirlo en el caso de estar elevado. Por eso es adecuado su consumo para prevenir la aparición de problemas como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio).

Las grasas del aguacate insaturadas normalizan el colesterol, reduciendo el LDL o "malo" y aumentando el HDL o "bueno"

### ■ 3. RECOMENDABLE PARA DEPORTISTAS Y EMBARAZADAS

Se trata de un alimento clave para quien practique deporte, sea niño, joven o adulto. Aporta nutrientes

muy adecuados para casos de sobreactividad muscular (sobre todo minerales como potasio y magnesio), así como de desgaste energético (riqueza en lípidos y en carnitina, que ayuda a su aprovechamiento).

Las mujeres embarazadas, o que desean estarlo, pueden recurrir al aguacate como una fuente complementaria de energía y de ácido fólico, una vitamina que contribuye a prevenir nacimientos prematuros, así como defectos en la formación del cerebro y la médula espinal.

Además, al contener vitamina A, fortifica los ojos, la piel y los huesos del futuro bebé.

### ■ 4. RELAJA EL SISTEMA NERVIOSO

Debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

### ■ 5. BUENO PARA LA VISTA

Recientes investigaciones destacan su riqueza en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión reduce el riesgo de

desarrollar cataratas.

### ■ 6. PREVIENE LAS ARRUGAS

Es también un amigo de la piel. Con la pulpa se preparan mascarillas que ayudan a prevenir arrugas y tratar dermatitis o incluso quemaduras.

Para pieles grasas se prepara una mascarilla con dos o tres cucharadas de pulpa y el jugo de medio limón. Se masaja suavemente sobre el rostro (en dirección ascendente), se deja secar y se limpia con agua tibia o con agua de rosas.

Del aguacate se extrae también el aceite, de color verde oscuro, que nutre y suaviza la piel.

Cómo comer aguacate. El aguacate es una fruta muy singular, con unas características únicas que lo convierten en un excelente aliado en la cocina.

Aporta untuosidad y consistencia a muchas recetas, y puede utilizarse indistintamente en la preparación de postres dulces y platos salados, ya sea como fruta o como hortaliza.

Utilizar el aguacate en la cocina resulta muy sencillo, pero tiene el inconveniente de que la pulpa se oxida con facilidad al contacto con el aire.

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.



Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

### ORTODONCIA:

FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183

5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

### PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
\$60

Incluye: Examen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

# Pediatras de Springfield



Dr. Arshia Qadir  
Dr. Jacqueline Hoang  
Dr. Laurie Moore  
Dr. Mirella Marshall  
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras  
en el área

Venga y lo ayudaremos  
con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road  
Springfield, VA 22151

Disponibles horarios en la  
noche y fines de semana

703-642-8306



**¿UD. SE SIENTE ASÍ  
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ??**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
**Lunes a Viernes**  
**6:00 a 10:00 p.m.**

**Sábados y Domingos**  
**11:00 a.m. a 3:00 p.m.**

**AYUDA GRATUITA**

[www.neuoricosanonimosbv.org.mx](http://www.neuoricosanonimosbv.org.mx)