



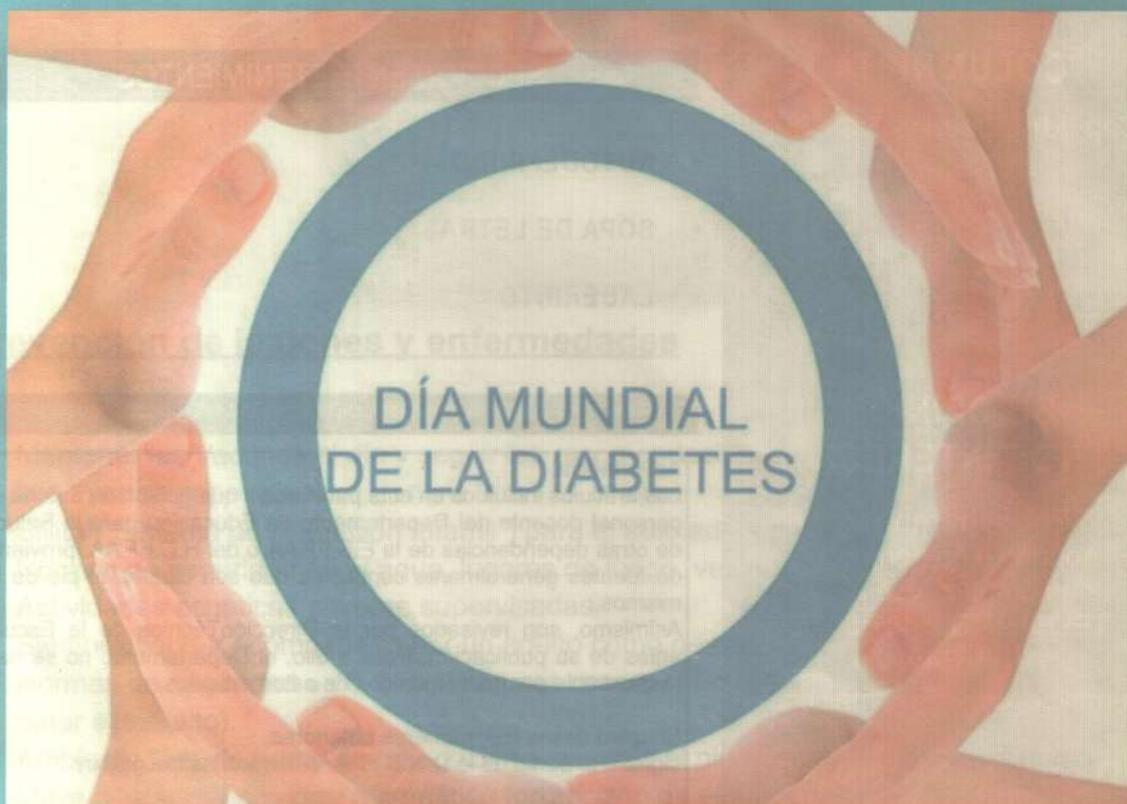
ISSN: 2301-0231

# Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud.  
Año 9 – Revista N° 59, Octubre - Noviembre 2017  
REVISTA DE DISTRIBUCION GRATUITA

## Mujeres y Diabetes

“ Nuestro derecho a un futuro sano ”



# STAFF

Revista N° 59

Octubre - Noviembre 2017

## REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de  
Educación para la Salud

## EQUIPO DE PRODUCCIÓN

Tte 1° (N) Bettiana Stratta,  
Alf (Nut) Elisa Viña.

## COLUMNISTA

Cap (M) Mercedes Bregante.

## SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias,  
aportes o comentarios,  
comuníquese al  
TELEFONO 2.487.66.66  
INT 1674 ó vía  
e-mail: epsdns@hotmail.com

Depósito legal N° 366.686  
Impreso en Impresora Continental

# SUMARIO

## SECCIÓN A TU SALUD

- GUÍA PARA LOS PADRES DE BEBÉS ENTRE 1 Y 3 AÑOS
- GUÍA PARA LOS PADRES DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 5 AÑOS
- CÁNCER DE MAMA

## SECCIÓN NUTRICIÓN

- MUJERES Y DIABETES: "NUESTRO DERECHO A UN FUTURO SANO"

## SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

- AUTODEFINIDO
- SOPA DE LETRAS
- LABERINTO

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAIDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

### Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos.

Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,  
ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA - [www.dnssffaa.gub.uy](http://www.dnssffaa.gub.uy)

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

# GUÍA PARA LOS PADRES DE BEBÉS ENTRE 1 Y 3 AÑOS

## Hábitos Generales de Salud

- Asegurar sueño adecuado. Cama propia.
- Asegurar actividades físicas adecuadas en cantidad y calidad.
- Enseñar higiene personal básica.
- Enseñar a los mayores a ordenar sus juguetes.
- Tener horarios fijos y rutinas para las actividades diarias (comer, dormir, vestirse, higiene, paseos).
- Fomentar juegos didácticos y creativos. Evitar juegos y juguetes de violencia
- Programas de TV y películas adecuadas a su edad. No pantalla de ningún tipo hasta los 2 años. Luego no más de 2 horas por día de pantalla.
- Control pediátrico en salud cada 3 meses hasta los 2 años y cada 6 meses entre los 2 y los 3 años (control del crecimiento y desarrollo del niño).



## Prevención de lesiones y enfermedades

- Tener reglas firmes de comportamiento (límites claros). Importancia del "no".
- Mantener las Vacunas al día y seguir las recomendaciones médicas de vacunas especiales. Vacuna gripe anual.
- Sillita ("Sistema de Retención Infantil") para el auto adecuado a la edad y peso del bebé.
- Normas de seguridad en el agua, lugares de juego, vecindario, alturas, juegos y tránsito.
- Actividades acuáticas siempre supervisadas.
- Siempre debe ir acompañado por un adulto como peatón.
- Normas de seguridad en la bicicleta (usar casco, sillitas con protección para los pies, respetar el tránsito).
- Ambiente libre de humo de tabaco. No acercarse al niño con ropa con olor a humo.
- Llave diferencial de corte automático (protección de electrocución).
- Tener detectores de humo e incendio y bomberitos.
- Tener fósforos, venenos, medicamentos, objetos cortantes, objetos calientes y armas bajo llave y fuera del alcance de los niños.

- No realizar tareas con el bebé en brazos (cocinar, comer, tomar líquidos calientes, etc.)
- Pantalla solar y gorro, entre noviembre y abril.
- Evitar sol entre las 10:00 y las 16:00 horas entre noviembre y abril.
- Ofrecer ambientes seguros.
- No dejarlos sin supervisión en ningún momento.
- Seguridad con las mascotas (propias y extrañas).
- Evitar golosinas duras y redondas que puedan ser aspiradas.
- Lavarle las manos frecuentemente.
- Evitar que ingiera tierra o arena.
- Lavado de frutas y verduras con agua corriente y remojo en hipoclorito de sodio.
- Aprender (los padres y cuidadores) reanimación básica y primeros auxilios.

### **Salud dental**

- Higiene con cepillo dental luego de la erupción dentaria.
- Higiene siempre antes de dormirse de noche, sobre todo si toma pecho o biberón.
- Cocinar con sal fluorada.
- Aprender atención de las emergencias dentales (padres y cuidadores).
- Control odontológico semestral con odontopediatra.

### **Nutrición**

- Puede tomar pecho hasta los 2 años.

o YouTube en español:

"Amamantar en 10 pasos - Liga de la Leche"  
[www.youtube.com/watch?v=zp4X\\_sR6D-s](http://www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s)

"Lactancia materna parte 1.wmv"  
[www.youtube.com/watch?v=6zyH3Esk\\_w0](http://www.youtube.com/watch?v=6zyH3Esk_w0)

"Lactancia materna parte 2.wmv"  
[www.youtube.com/watch?v=6TUJw-P\\_RaU](http://www.youtube.com/watch?v=6TUJw-P_RaU)

o Paginas: [www.ligadelaleche.org.ar](http://www.ligadelaleche.org.ar)

- Realizar las comidas en familia. No comer "entre horas".
- Alimentos sanos para las comidas y las meriendas. Dieta balanceada y saludable.
- Enviar al jardín meriendas saludables.
- Evitar el consumo de golosinas, refrescos, comida chatarra, exceso de sal y azúcar.
- Suplemento de hierro: hasta los 2 años (10 gotas 1 vez por día, en ayunas). Vitamina D: hasta los 2 años (1 vez por día, en ayunas).
- Libro "Guía de Alimentación de Unicef", vendido en RedPagos o página web de Unicef.



### **Educación sexual**

- Participar en charlas de educación sexual para padres.
- Libros de educación sexual apropiados para la edad.

## Desarrollo social

- Fomentar hábito de lectura. Leerle cuentos. Libros de figuras.
- Fomentar variedad de actividades y juegos (jugar con agua, arena, masa, etc. y mucho con el propio cuerpo: correr, trepar, empujar, lanzar, saltar, esconderse, rodar, etc.). Juguetes apropiados a la edad por seguridad.
- Prestar atención individual a cada niño.
- Crear oportunidades para actividades familiares.
- Fomentar interacción positiva con los maestros y otros adultos.
- Asignar responsabilidades domésticas adecuadas a la edad.
- Fomentar control esfinteriano (dejar los pañales).

## Relaciones familiares

- Escuchar a los niños, mostrarles respeto e interés por sus actividades.
- Fijar objetivos razonables pero exigentes.
- Mostrar cariño y afecto. Jugar con los niños.
- Enseñar reglas familiares, como resolver conflictos y como manejar el enojo y las frustraciones (periodo de las rabietas).
- Ayudar a los niños a expresar sus emociones.
- Conocer a los amigos de los niños y a sus familias.
- Cumplir el rol de modelo de comportamiento ético y hábitos de salud.
- Límites claros y firmes.
- Dormir en su propia cama y separado/a de sus padres o cuidadores.
- Libro "Pautas de Crianza", vendido en RedPagos o página web de Unicef.

## Interacción con la comunidad

- Valorar la necesidad de apoyo Psicológico.
- Discutir y valorar los programas de atención del niño (guarderías).
- Discutir y valorar los programas preescolares.

Cap (M) Mercedes Bregante  
Pediatra - Cap 8  
DGAP. Sanidad Militar

# GUIA PARA LOS PADRES DE PREESCOLARES ENTRE 3 Y 5 AÑOS

## Hábitos Generales de Salud

- Supervisar actividades.
- Asegurar sueño adecuado. Cama propia. Cuarto propio.
- Asegurar actividades físicas adecuadas en cantidad y calidad.
- Enseñar higiene personal.
- Enseñar a vestirse solo.
- Enseñar a ordenar sus juguetes.
- Tener horarios fijos y rutinas para las actividades diarias (comer, dormir, vestirse, higiene).
- Limitar TV y videojuegos. Evitar juegos de violencia. Fomentar los juegos creativos y didácticos. Controlar programas de TV que ven solos. No más de 2 horas de pantalla por día.
- Control pediátrico en salud semestral (control del crecimiento y desarrollo del niño).

## Nutrición

- Realizar las comidas en familia.
- Enseñar elección de alimentos sanos para las comidas y los snacks. Dieta balanceada.
- Enviar al jardín meriendas sanas.
- Evitar el consumo de golosinas, refrescos, comida chatarra, exceso de sal y azúcar.
- No utilizar la comida ni como castigo ni como premio.

## Salud dental

- Lavados de dientes con Pasta de Dientes y uso de hilo dental (ayudado por un adulto).
- Higiene siempre antes de dormirse de noche, sobre todo si toma biberón.
- Cocinar con sal fluorada.
- Aprender atención de las emergencias dentales (padres y cuidadores).
- Control odontológico semestral.
- Educación sexual.
- Contestar las preguntas que los niños hacen con claridad y objetividad (responder a la pregunta concreta).
- Leer juntos libros apropiados a la edad.
- Controlar los programas que ven en la TV. Respetar horarios y censura.
- Participar en charlas de educación sexual para padres.

## Educación sexual

## Desarrollo social

- Fomentar hábito de lectura. Fomentar variedad de actividades y juegos.
- Favorecer actividades deportivas y recreativas al aire libre.
- Prestar atención individual a cada niño.
- Crear oportunidades para actividades familiares.
- Fomentar interacción positiva con los maestros y otros adultos.
- Asignar responsabilidades domésticas.
- Promover espacio personal, respetar el espacio del niño.
- Enseñarle a respetar espacios del hogar (ej: dormitorios de otras personas en el hogar y baño: golpear para entrar, pedir permiso).

## Prevención de lesiones y enfermedades

- Tener reglas firmes de comportamiento (límites claros).
- Mantener las Vacunas al día y seguir las recomendaciones médicas de vacunas especiales. Vacuna gripe anual.
- Sillita ("Sistema de Retención Infantil") para el auto adecuado a la edad y peso del preescolar.
- Normas de seguridad en el agua, lugares de juego, vecindario, alturas, deportes y tránsito.
- Aprender a nadar. Actividades acuáticas siempre supervisadas.
- Enseñar normas de seguridad como peatón. Siempre debe ir acompañado por un adulto.
- Normas de seguridad en la bicicleta (usar casco, rodilleras, coderas; sillitas con protección para los pies, nunca solo en la calle).
- Ambiente libre de humo de tabaco. No acercarse al niño con ropa con olor a humo.
- Llave diferencial de corte automático (protección de electrocución).
- Tener detectores de humo e incendio y bomberitos.
- Tener fósforos, venenos, medicamentos, objetos cortantes, objetos calientes y armas bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Pantalla solar, gorro y lentes con protección UV entre noviembre y abril.
- Evitar sol entre las 10:00 y las 16:00 horas entre noviembre y abril.
- Ofrecer ambientes seguros.
- No dejarlos nunca sin supervisión.
- Seguridad para tratar con extraños.
- Seguridad con las mascotas (propias y extrañas).
- Normas de cómo actuar en caso de emergencia (aprender el nombre propio completo, dirección y teléfono, números de emergencia en lugares visibles y claros).
- Evitar golosinas duras y redondas que puedan ser aspiradas.
- Lavar verduras y frutas con agua corriente y remojo con hipoclorito de sodio.
- Evitar que ingieran tierra o arena. Lavarse las manos frecuentemente.
- Aprender (los padres y cuidadores) reanimación básica y primeros auxilios.

## Relaciones familiares

- Escuchar a los niños, mostrarles respeto e interés por sus actividades.
- Fijar objetivos razonables pero exigentes.
- Mostrar cariño y afecto. Jugar con los niños.
- Enseñar reglas familiares, como resolver conflictos y como manejar el enojo y las frustraciones.
- Conocer a los amigos de los niños y a sus familias.
- Ayudar a los niños a expresar sus emociones.
- Cumplir el rol de modelo de comportamiento ético y hábitos de salud.
- Libro "Pautas de Crianza", vendido en RedPagos y en página web de Unicef.

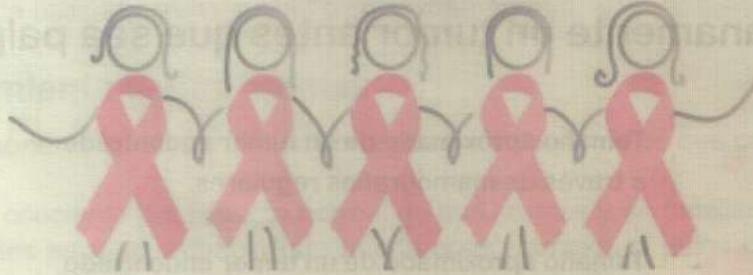


## Interacción con la comunidad

- Valorar la necesidad de Asistencia Social.
- Valorar la necesidad de apoyo Psicológico.
- Valorar la necesidad de apoyo por necesidades especiales.
- Discutir y valorar los programas de la comunidad: deportes, arte, música, etc.
- Discutir y valorar los programas de atención del niño luego de la jardinera.
- Discutir y valorar los programas preescolares.

Cap (M) Mercedes Bregante  
 Pediatra – Cap 8  
 DGAP. Sanidad Militar

# CÁNCER DE MAMA



En Uruguay 1 de cada 10 mujeres podrían desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida, siendo el cáncer más frecuente en las mujeres.

Cada día aproximadamente 5 mujeres uruguayas son diagnosticadas de cáncer de mama.

En hombres se presenta en el 1% de los casos.

En nuestro país, por cáncer de mama cada día mueren aproximadamente 2 mujeres.

## DetECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA EN SUS PRIMERAS ETAPAS

El fundamental detectarlo a tiempo, cuanto antes se detecte, mayores son las posibilidades de un tratamiento exitoso.

### Que es una Mamografía

Es un examen de rayos X de gran sensibilidad.

Hasta el momento, la mamografía, es el mejor método para encontrar tumores cuando aún son tan pequeños que no pueden ser palpados.

La mamografía es realizada por un técnico radiólogo, y luego la imagen es interpretada e informada por un médico.

La mamografía se realiza, sometiendo a la mama a presión entre dos placas para aplanar y dispersar el tejido. Esto puede resultar incómodo por unos segundos pero es necesario para que la imagen que se obtenga sea de buena calidad.

Al concurrir a realizarse la mamografía se recomienda llevar los estudios anteriores que permiten comparar con la situación actual.

En nuestro país el uso de la mamografía ha jugado un papel relevante en el diagnóstico oportuno, ya que el cáncer de mama puede desarrollarse sin presentar síntomas.

También se puede indicar la ecografía como complemento de la mamografía.

## La MAMOGRAFÍA es la mejor forma de detectar tempranamente un tumor antes que sea palpable.

0,4 cm



Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de mamografías regulares.

1 cm



Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través de la primera mamografía.

0,4 cm



Tamaño aproximado de un tumor encontrado a través del autoconocimiento de las mamas.

0,4 cm



Tamaño aproximado de un tumor encontrado por quien no tiene autoconocimiento de las mamas.

### ¿Quiénes se benefician de este examen?

Es muy importante que las mujeres consulten con su médico tratante y que éste evalúe la mejor oportunidad para el inicio de la realización de las mamografías.

Durante la consulta, el profesional de la salud realizará preguntas, un **examen clínico de las mamas** e indicará los estudios que correspondan según edad, antecedentes familiares o el examen realizado.

Para las mujeres de entre 40 y 49 años y las de 70 y 74 años, sugiere consultar con el médico para una eventual mamografía de despistaje cada dos años.

### ¿Qué detecta la mamografía?

La mamografía permite identificar diferentes tipos de cambios en las mamas, entre ellos, calcificaciones, una masa o quistes.

Algunas veces se requieren estudios complementarios como una ecografía, biopsia o mamografías periódicas de seguimiento.

### Mamografía e implantes de mama

Las mujeres que tienen implantes de mama no aumentan su riesgo de desarrollar cáncer de mama.

La presencia de estos implantes dificultan la visualización del tejido mamario en las mamografía convencionales.

## Ecografía mamaria

Es un estudio que utiliza ondas sonoras. Se emplea como complemento de la mamografía. No se recomienda utilizarlo como sustituto de la mamografía.

## Autoconocimiento de las mamas

Así como es importante ir al control médico cada año, también lo es que cada mujer conozca su cuerpo.

Si una mujer es conciente del aspecto normal de sus mamas y se familiariza con sus características normales es más probable que pueda notar cambios si estos ocurren y consultar oportunamente al médico.

Lo importante es observar, si aparecen hundimientos, venas dilatadas, bultos, irregularidades en los contornos, cambios de coloración, secreciones o descamaciones.

Al palparse las mamas, estar atenta a aparición de pequeños bultos duros y cambios en el volumen y la temperatura.

## Normativa vigente y recomendaciones de exámenes preventivos para detección temprana de cáncer de mama y prevención de cáncer de cuello de útero.

La ley 17.242 prevé para las mujeres trabajadoras un día de licencia especial paga al año para la realización del examen de Papanicolaou(PAP) y/o la mamografía.

Las mujeres que se realicen estos estudios deben presentar ante sus trabajos una constancia expedida por el servicio de salud.

Fuente: <http://www.comisioncancer.org.uy/>

# MUJERES Y DIABETES: "NUESTRO DERECHO A UN FUTURO SANO"

## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



La Federación Internacional de Diabetes (FID) anunció que el Día de la Diabetes 2017 se centrará en las mujeres y la diabetes, con el eslogan "Nuestro derecho a un futuro sano".

- En la actualidad, hay más de 199 millones de mujeres viviendo con diabetes, y se calcula que este total aumentará hasta los 313 millones para 2040. Los roles de género y las dinámicas de poder influyen sobre la vulnerabilidad ante la diabetes, afectan el acceso a los servicios sanitarios y las conductas de búsqueda de atención sanitaria de las mujeres e intensifican los efectos de la diabetes sobre las mujeres.
- La diabetes es la novena causa principal de muerte entre mujeres en todo el mundo, causando 2,1 millones de muertes cada año. Como resultado de las condiciones socioeconómicas, las niñas y mujeres con diabetes sufren barreras que dificultan el acceso asequible a la prevención, detección precoz, diagnóstico, tratamiento y atención de la diabetes, particularmente en países en vías de desarrollo.
- Las desigualdades socioeconómicas exponen a las mujeres a los principales factores de riesgo de la diabetes, los cuales incluyen una dieta y nutrición pobres, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo perjudicial del alcohol.
- Dos de cada cinco mujeres con diabetes se encuentran en edad reproductiva, más de 60 millones de mujeres en todo el mundo. Las mujeres con diabetes tienen más dificultades para concebir y pueden tener malos resultados en sus embarazos. Sin planificación pre-concepcional, la diabetes tipo 1 y tipo 2 puede resultar en un riesgo significativamente más alto de mortalidad y morbilidad, tanto materna como infantil.
- Aproximadamente uno de cada siete nacimientos se ve afectado por la diabetes gestacional (DMG), una amenaza grave e ignorada para la salud materna e infantil.
- Muchas mujeres con DMG sufren complicaciones relacionadas con el embarazo, incluyendo alta presión arterial, bebés con un peso elevado al nacer y partos difíciles. Un número importante de mujeres con DMG también desarrolla diabetes tipo 2, resultando en complicaciones y costes sanitarios adicionales.

- La estigmatización y discriminación que afrontan las personas con diabetes son particularmente pronunciadas en niñas y mujeres, las cuales arrastran una doble carga de discriminación, debido a su estado de salud y a las desigualdades perpetradas en sociedades dominadas por hombres. Estas desigualdades pueden disuadir a niñas y mujeres a buscar un diagnóstico y tratamiento, evitando que logren resultados sanitarios positivos.

## CONSEJOS NUTRICIONALES PARA UNA VIDA PLENA DE LAS PERSONAS DIABÉTICAS



### CLAVES PARA UN MEJOR CUIDADO

**A modo de resumen, a continuación se detallan 9 puntos claves para lograr una alimentación adecuada, con el objetivo de ayudar a prevenir y tratar la diabetes.**

En los últimos años la medicina moderna ha aunado esfuerzos para aumentar la prevención de las enfermedades y las infecciones.

Se considera que es mucho menos costoso y genera más beneficios que tratar de curar a una persona afectada.

En el caso de la Diabetes, es importante:

1. Controlar el nivel de la glucosa en sangre. En la medida de lo posible, se deben evitar los azúcares simples (esto no significa una prohibición absoluta, dado que deberán reservarse para ser consumidos en situación de hipoglicemia). Es recomendable el consumo de cereales integrales y, en general, de alimentos ricos en fibra.
2. Mantener un peso adecuado (mediante el control de las calorías ingeridas). El exceso de grasa corporal les dificulta a las personas con diabetes tipo 2 utilizar su propia insulina.
3. Equilibrar la proporción del aporte de carbohidratos, proteínas y grasas. No se deben practicar dietas hiperproteicas (ricas en proteínas) o cetogénicas, ni ninguna otra que altere las proporciones entre los nutrientes.
4. Alcanzar o mantener un nivel adecuado de lípidos en sangre. Hay que evitar los alimentos ricos en colesterol, pues los diabéticos, a causa de la estrecha relación que existe entre el metabolismo de los hidratos de carbono y el de los lípidos, constituyen uno de los principales grupos de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

5. Los alimentos deben ser frescos y poco procesados: frutas frescas, cereales integrales, verduras frescas, crudas o al vapor, yogures naturales, etc. Se deben evitar las comidas rápidas, alimentos industrializados altamente procesados productos de pastelería y repostería, conservas, snacks, etc.
6. Aportar una cantidad de nutrientes esenciales adecuados (vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, etc.) La dieta debe ser variada, así se tendrá mayor posibilidad de ingerir todas las vitaminas y minerales necesarios. Hay que prestar especial atención a los niveles de cromo y zinc, que son críticos para la respuesta insulínica. Los propósitos de nutrición para cada uno de los dos tipos principales de Diabetes son diferentes. Con la Diabetes Mellitus Insulinodependiente (DMID), el enfoque principal del planeamiento de la dieta es el balance y la consistencia. Las comidas deben planearse para que se consuman aproximadamente a la misma hora todos los días. Las comidas y los refrigerios deben planificarse junto con la dosis de insulina y la actividad física de cada persona. Esto ayuda en el delicado balance de ingesta de carbohidratos, insulina y el ejercicio físico necesario para un control óptimo del azúcar en sangre. En el caso de la Diabetes Mellitus no Insulinodependiente (DMNID), el objetivo principal está en el manejo y control del peso, debido a que del 80 al 90% de estos afectados tienen sobrepeso. Se debe seguir un plan alimentario que supervise las calorías junto con una actividad física apropiada. En muchos casos, en este tipo de Diabetes, con la vigilancia del peso y una dieta equilibrada bien planificada, puede favorecer el control de la enfermedad. Cuando la diabetes pasa a ser incontrolable con dieta y ejercicio, se debe introducir al tratamiento medicamentos hipoglucemiantes orales.
7. Se debe controlar el aporte de sodio en la dieta. Los riñones de las personas diabéticas son órganos que suelen resultar afectados, debido al trabajo adicional que deben realizar para eliminar el exceso de cuerpos cetónicos que se forman cuando falta insulina. Por eso, consumir sodio en abundancia puede resultar muy peligroso. En la mayoría de los casos, la Diabetes y la hipertensión son afecciones que se hallan asociadas.
8. Favorecer el crecimiento normal de los niños diabéticos por medio de una adecuada alimentación. Hay que tener en cuenta que durante el embarazo, y luego en el período de lactancia y la etapa de crecimiento de los niños, se debe incrementar el aporte de proteínas, aminoácidos esenciales, calcio, etc.
9. Practicar ejercicio físico regularmente. La actividad física ayuda a controlar el peso y además, con el sudor se eliminan sodio y toxinas. Es importante saber que al hacer trabajar los músculos se incrementa el consumo de glucosa.

Como bien se sabe, el Licenciado en Nutrición es quien debe señalar la cantidad, calidad y distribución de las comidas en los planes de alimentación para Diabéticos. Cada plan difiere según las características personales de los pacientes. Conociendo cuál es la cantidad de Hidratos de Carbono a consumir por comida, es posible optar por las recetas que mejor se adapten al plan indicado.



A continuación se detallan 2 recetas aptas para personas diabéticas:

## BERENJENAS RELLENAS



### Ingredientes para 4 porciones

- 800 g de berenjenas
- 150 g de cebolla
- 20 g de queso rallado
- 2 huevos
- ají molido, sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación

- Cortar las berenjenas longitudinalmente y hervirlas en agua salada durante 10 minutos aproximadamente.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Quitar la pulpa de las berenjenas con una cuchara o cuchillo filoso y disponerlas sobre una asadera untada con rocío vegetal.
- Para el relleno, rehogar la cebolla finamente picada en una sartén de teflón.
- Retirar e incorporar la pulpa de las berenjenas bien escurridas.
- Agregar los huevos batidos, una parte del queso rallado y los condimentos.
- Unir bien todos los ingredientes y rellenar las berenjenas ahuecadas.
- Espolvorear con el resto del queso rallado.
- Cocinar, con el horno caliente, hasta terminar la cocción (15 minutos aproximadamente)

## BUDIN DE MANZANAS CON SALVADO



### Ingredientes para 4 porciones

- 600 g de manzanas
- 50 g de salvado de trigo
- 40 g de pasas de uva
- 1 huevos
- 150 cc de leche
- canela
- edulcorante

### Preparación

- Untar una budinera con rocío vegetal.
- Pelar y cortar la manzana en rodajas.
- Colocar la manzana intercalando, entre una y otra capa, las pasas de uva y el salvado.
- En un recipiente aparte, batir la leche con la canela, el huevo y el edulcorante.
- Verter sobre la manzana.
- Cocinar en el horno, a fuego moderado, hasta que se solidifique el huevo y la manzana esté tierna.

Alf (Lic.) Elisa Viña Bourgeois

# ENTRETENIMIENTO

## AUTODEFINIDO

MANGO	ALFAFENIA	BILLAR CONTACTO	PROTECCION CONTRA LAS MOJAS	COMO MENSA
TABLETA DE CRISTAL ACABADO	ALIMENTO COTIDIANO	JUEGA FREATA	TRUUFADOR	
			DESPACHO	
TIPO DE CORSA ABIERTA				
TRASPASADA, OVA			CIUDAD DE MARIQUEOS	
	ENCARTA DEL MAGDA YELICO			
REBELION ALZAMIENTO	SOPORTAR COMBUSTIVO		PEZPO- SACION	
			CHISME	
CIENTO COLON	PLANTA DE BARRIO			
	PICTURAS DE ELLOS			
		SOLO TRES		EXTRANO
		UNO CON CUENTAS		
REFUGIO ORIENTAL		QUIERER		ANFIBIO (PL)
PIED PIEDO DIBUÑO		DUEÑA		
			ALIMOSI	
			EXISTE	
EMPLAZO DE UN BAR				
NO PROFESOR				
			LLAMADA DE ADELDO	

© Eusebio Cristóbal Corzo. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación.

## SOPA DE LETRA

U F D O S O R O M A N D A D I L A C A  
 L R I A M O I C I F I T R A A Z I C J  
 U A G E D S T F O R M A P O N M R L A  
 G N E E R N I A K I J D O A A D A N D  
 A E S T N E A O N E N O L O G I C O O  
 R C U N E C Z M R O R B I V R S L I T  
 E X P A T R I A R E M I T E E I O C R  
 Ñ M U H A I P A P E H L I L G P M C E  
 O S E C P M L O S A H L C A A A E A P  
 R U S R E R R O C E R A O D R R R R X  
 A B T A I R E Ñ I N L R L A T E N T E  
 C I O M E N T I R L H I S T O R I A N  
 A R B O C E R V E Z A T A P A Z N I P

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| AGREGAR   | CERVEZA   | HEROÍSMO  | REMOLCAR  |
| AJADO     | COBRA     | HISTORIA  | ROPERO    |
| ALJOLU    | DAMA      | LATENTE   | SEMBLANZA |
| AMOROSO   | DISIPAR   | LUGAREÑO  | SÓTANO    |
| ARTIFICIO | EMPAREJAR | MARCHANTE | SUBIR     |
| ATRACCIÓN | ENOLÓGICO | MENTIR    | SUPUESTO  |
| BILLAR    | EXPATRIAR | NIÑERÍA   | URGENCIA  |
| CALIDAD   | EXPERTO   | PATÉ      | VELADA    |
| CALLE     | FIERZA    | PINZA     | ZAPATA    |
| CARO      | FORMA     | POLÍTICO  |           |
| CENAR     | HERMANDAD | RECORRER  |           |

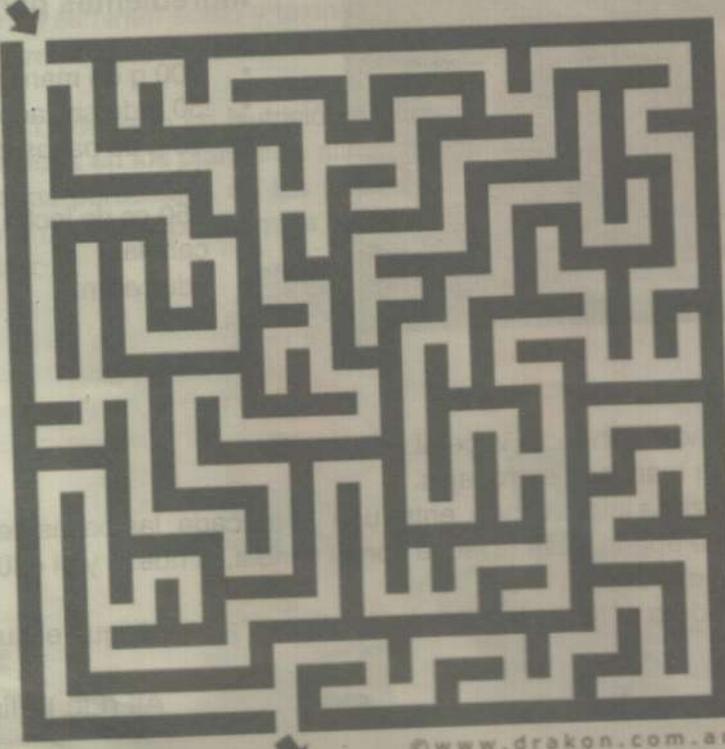
Tras encontrar todas las palabras, las letras sin usar formarán la solución:

Actriz estadounidense

Soluciones, instrucciones y más juegos en [pasatiemposparalevar.com](http://pasatiemposparalevar.com)

## Laberinto

DIFICULTAD ●●●



www.drakon.com.ar