

## SALUD

familia@peru21.com

LA IMPORTANCIA  
DEL ASEO DE  
LAS MANOS

Un buen lavado de manos debe durar 20 segundos. Así se previene un 50% los cuadros de diarrea y un 30% de enfermedades respiratorias agudas.

CUIDADOS. LA IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA BUCAL

FOTOGRAFÍA: ALBERTO

# Bebés al dentista

► Los recién nacidos también necesitan cuidar su salud bucal.

María tiene siete meses de vida y ya ha visitado al dentista. Una vez cada quince días, sus padres la llevan a un profesional en salud bucal especializado en recién nacidos, quien le limpia las encías con una pasta dental especial y masajea su lengua con algodoncitos remojados en agua tibia.

Es que si bien es cierto que una persona no puede lavarse los dientes sino hasta cuando aprenda a leer o dibujar (es decir, cuando es capaz de utilizar las



PREVENCIÓN.  
Desde bebés,  
debe recibir  
cuidados.

manos sin problemas), eso no significa que su limpieza dentaria deba esperar varios años.

Según la dentista Tania Trujillo, directora general del Colegio Odontológico del Perú-Región Lima, "los padres deben inculcar este hábito a sus pequeños, para que en el futuro no sufran de infecciones en la boca ni altos índices de caries".

"La higiene bucal se inicia desde el nacimiento, pues los cambios de crecimiento producen inflamación en las encías (sangrado, hinchazón y enrojecimiento). Una temprana visita al dentista controla esos malestares", asegura, tras afirmar que no solo se debe limpiar las encías y la lengua de los pequeños, sino también el paladar y los bordes. "Es bueno usar cepillos de silicona y pastas dentales especiales, con una mínima cantidad de flúor", agrega.

## sabía que... ?

El uso de mordedores de jebe es recomendable para aliviar el escozor que produce la erupción de los dientes.

Es mejor besar al bebé en la cara y no en la boca, por el peligro de pasarle bacterias.

No enfriar sus alimentos soplando, sino ventilándolos con una cuchara.



la receta

Hirkia Roca Rey

## Flan de yucas

Postre 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 litro de leche en polvo
- 4 tazas de huevos
- 2 tazas de agua
- Medio kilo de yuca sancochada con anís
- Vanillina
- 1 taza y media

de azúcar

## PREPARACIÓN

Como primer paso, ponga la yuca con el agua en la licuadora y mezcle. Agregue la leche en polvo, los cuatro huevos, el azúcar y, por último, la vainillina. Acáramele un molde con hueco

y viértela allí la mezcla. Finalmente, lleve esta masa a baño o María por unos 45 minutos.

## OPCIONAL

También puede hacer el Flan en un horno microondas. En ese caso, deberá hornearlo durante diez minutos, a temperatura máxima.



## Vida sana

Dr. Adolfo Guevara / aguevara@peru21.com



## LA HOJA DE COCA

El consumo de harina de hoja de coca pulverizada es beneficioso para la salud; por ejemplo, en 100 gramos hay más de 2 gramos de calcio.

**A**natomía de la hoja de coca es el título de un libro producido por el estudioso Barrio Healey. En esta obra se detalla una serie de estudios que hacen reflexionar al lector sobre la sabiduría que existía en el Imperio de los Incas de la hoja sagrada. Se menciona, por ejemplo, ciertas tradiciones que tenían los incas, así como el culto que brindaban a sus muertos.

La búsqueda del secreto químico de la coca ha fascinado a los investigadores durante años. «¿Qué sustancia secreta es la que provee tanta chips y energía al hombre? Cuando el doctor Albert Niemann, en Alemania de 1850, descubre un alcaloide que llama cocaína, la ciencia le atribuye las propiedades oculares y el campo científico concentra sus investigaciones en el uso de alcaloide. Hasta el momento se han encontrado 13 alcaloides más en los estudios de la Universidad de Harvard, mientras que el doctor Evans ha encontrado 18 en sus estudios.

Hay en día existen pruebas fisiológicas de que un alcaloide aislado puede tener un determinado efecto, pero si lo acompañan sus alcaloides asociados su comportamiento es diferente.

La hoja de coca tiene una gran cantidad de sustancias químicas que están actuando de forma conjunta, por tanto, un análisis aislado de cada alcaloide no es semejante al efecto de consumirlos conjunto.

Es conveniente hacer un claro deslinde entre la cocaína y la mascaración de las hojas de coca. Para

que la cocaína tenga un efecto eutrofaciente debe ser ingerida por vía nasal, pulmonar o por inyección intravenosa.

Cuando se mastica la hoja de coca, solo el tubo digestivo tiene la capacidad de convertir el 75% de la cocaína presente en la hoja de coca en egorona, que es un producto de degradación del alcaloide y no tiene ningún efecto estimulante.

El hecho de haber encontrado una serie de nutrientes en la hoja de coca que van desde proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, hacer vivir la óptica de lo que en la actualidad representa un problema social.

Se sabe de sus propiedades alimenticias, pues se ha demostrado que el consumo de harina de hoja de coca pulverizada es beneficioso para la salud, por ejemplo, en 100 gramos hay más de 2 gramos de calcio.

Estamos convencidos de su utilidad como nutriente, así como de su utilidad en algunos campos de la medicina, en la actualidad el proyecto Cocaicba busca crear una organización de mercado solidario, donde al cocarero se le pague un precio justo.

El consumidor de esta hoja tendrá la seguridad de que la coca que consume es beneficiosa para la salud, tiene certificación orgánica, así como su dinero estará destinado a la erradicación de la pobreza y del narcotráfico.

Lea mañana al Dr. Rodrigo Rondón



cantidades suficientes para que el organismo funcione bien. Su carencia causa acumulación de gases, aumento de peso y problemas mentales; además, la piel se pone áspera y gruesa.

CONSUMA TODO DIARIAMENTE

- Es muy importante para nuestra nutrición. Ayuda a metabolizar las hormonas tiroideas.

- Si no tenemos yodo estas hormonas no van a sintetizarse en los

- Alimentos que contienen yodo: pescados, langostinos, algas marinas, los coqueles, caracoles, champiñones, leche y huevo.