

 [El Diario de Ciudad Victoria](#) » [Editoriales](#) » [Difusión Cultural](#)

## ¡Quiero estar flaca!

Domingo, 27 de marzo de 2011 / 10:08

**Natalia Bojorge**

Antes de que vuelvas a decir un rotundo no a un pedazo de pastel o quieras una porción más pequeña de comida, ¡detente! piensa que la forma en que manejas tu alimentación impacta en tres ámbitos muy importantes de tu vida:

Columnas anteriores

-  [Cinco mitos s](#)  
10 abril, 2011
-  [No me pagan](#)  
[maltratos](#)

salud, estado de ánimo y belleza. Si tienes entre nueve y trece años, este artículo es para ti.

No pierdas el control por seguir dietas absurdas que puedan atentar contra lo hermoso y perfecto de tu cuerpo, mejor, aprende a cuidarte, aquí cinco consejos prácticos:

### 1. Bájale al estrés.

Adriana Ortemberg, autora del libro “Los alimentos de la felicidad” de Editorial Urano, explica que el estrés se da cuando determinadas situaciones exceden la propia capacidad para hacerles frente, por lo que si se viene una racha de exámenes o alguna competencia que te provoque tensión, es recomendable evitar o minimizar el consumo de productos hechos con harina blanca, café, té negro, productos enlatados y con conservantes, y por supuesto los refrescos de cola.

### 2. Cuida tu sonrisa.

No hay pasta de dientes que logre la firmeza y blancura de una dentadura sana y de película, como lo hace el consumo de alimentos con calcio. Necesitas un aporte constante de calcio para mantener tus huesos y dientes sanos, tal como lo explica Felicia Law, autora del libro “Eres lo que comes” de Editorial Everest.

### 3. Piensa ¡rápido!

¿Sabías que el hierro se encuentra en los glóbulos rojos, las células que transportan oxígeno a todo el cuerpo? Por lo que si no tienes el suficiente quizá sientas poca energía o no muchas ganas de hacer algo. Evita andar fuera de línea y perder esa mente rápida que tienes, mejor toma nota de unas buenas fuentes de hierro que recomienda Felicia Law: Espinacas, germen de soya, hígado, huevos, sardinas y el delicioso atún

3 abril, 2011

## ● **Mi hermanito nació con discapacidad**

3 abril, 2011

#### 4. Mantén tu equilibrio.

La tranquilidad es un estado de ánimo que refleja balance y seguridad. Adriana Ortemberg recomienda el consumo de los siguientes alimentos que te ayudarán a conseguirla: Avena, plátano, lechuga, aguacate, piña, nueces y germen de trigo. Así que tener a la mano algunos de ellos y comerlos te facilitarán tener armonía.

#### 5. Marca la diferencia.

Antes de buscar alguna crema o champú especial para tu cabello, haz que tu apariencia refleje lo mucho que te quieres. Así que comienza por lo importante. Los médicos pueden conocer el estatus de tu salud examinándote las uñas o mirando lo blanco de tus ojos. Por esta razón, Felicia Law hace hincapié en la importancia de que te fijes en lo que comes para que cubras los nutrientes que tu cuerpo necesita para seguir creciendo y alcanzar el desarrollo pleno de una mujer. El ejercicio es tu mejor aliado para sentirte sana y en forma, una buena alimentación hará que tu piel y cabello luzcan espectaculares.

La locura por querer cumplir con una figura que no corresponde a una mujer en crecimiento, puede meterte en problemas de salud. ¡No te arriesgues! Mejor, conviértete en una persona que ama su cuerpo, que sus ojos reflejan brillo y su voz energía. Eso no lo puedes comprar en alguna tienda, eso te lo regalas tú misma.

Sabías que..

- Comer pescado de forma regular ayuda a que el cerebro, la columna vertebral y el sistema nervioso funcionen bien.
- Sin importar su tremendo olor, el ajo puede ayudar a que la sangre sea más fluida.
- La vitamina C ayuda a mantener la piel sana.