



BOLETIN INFORMATIVO N° 3

Bienvenido/a al tercer boletín informativo de Pacífico Rim. Espero que hayan disfrutado de unas lindas fiestas navideñas y hayan recibido al año nuevo con entusiasmo. Espero que tengan éxito en lograr el equilibrio en tu vida y la de tu familia. Por mi parte, estoy contenta de estar de regreso en Coyhaique, donde estaré al servicio de la comunidad hasta julio de 2010.

En esta edición del boletín informativo, tenemos grandes noticias:

En el ámbito de *nutrición*, se ha formado un sucursal de la Fundación Weston A. Price en Coyhaique. En marzo, la Dra. Michael dará una serie de charlas titulada “¿De qué consiste una dieta saludable?”

En el ámbito de *filosofía quiropráctica*, tenemos un ensayo sobre el cáncer de mamas.

Tenemos una sección nueva llamada “El rincón de los niños”

Nuevas Recetas!

También hemos estado rediseñando nuestro sitio web y quiero invitar a todos a visitarlo para encontrar mayor información sobre la Fundación Weston A. Price, la quiropraxia y más.

Finalmente, estoy enseñando yoga en el Parque Austral y quiero invitar a mis clientes establecidos a disfrutar de una primera clase gratuita de martes a jueves a las 10:00 horas.

NUTRICION

Se anuncia la creación de un nuevo sucursal de una fundación mundial que promueve la agricultura sustentable y las dietas tradicionales:

La [Fundación Weston A. Price](#) se fundó en base de los principios que el Dr. Price descubrió durante una investigación de 10 años en la década de los 1930. Durante ese periodo, el Dr. Price visitó pueblos indígenas de todo el mundo que aún no percibían la influencia del comercio alimenticio “civilizado”. Junto a su señora, documentaron la salud y examinaron la dentadura de estos pueblos. Descubrieron que su dentadura era perfectamente alineada y sin caries. Ese descubrimiento los llevó a examinar las características inherentes de las dietas tradicionales.

El sucursal de Weston A. Price en Coyhaique es el primero en Chile. Los objetivos del sucursal son, proveer de información fidedigna a la comunidad y fortalecer las prácticas agrícolas sustentables a nivel local. La Fundación, que tiene más de 11.000 socios a nivel mundial, cuenta con sucursales en Brasil, Venezuela y muchos otros países. La Fundación tiene una [página web en español](#) donde se puede acceder a información valiosa sobre la nutrición y buenas prácticas agrícolas.

En marzo, la Dra. Michael presentará una serie de charlas titulada “¿De qué consiste una dieta saludable?”. No querrás perder esta serie ya que podría cambiar la salud de ti y tu familia.



BOLETIN INFORMATIVO N° 3

INVITACIÓN ESPECIAL

¡Únete a Nosotros!

Serie de 4 Charlas

“¿De qué consiste una dieta saludable?”

Un estudio científico comprensivo sobre cómo crear la salud, belleza y fuerza a través de la nutrición basada en dietas tradicionales

Presentada por la Dra. Ann Michael e Interpretada por Ema Morales.

Líderes oficiales del Sucursal Coyhaique de la

FUNDACION WESTON A. PRICE

Todos los días martes durante marzo de 2010

19:00 a 21:00 horas

Sala Múltiple / Auditorio de la Biblioteca de Coyhaique

9 Marzo de 2010 **Parte I** Presentación de un estudio antropológico sobre la increíble salud de los pueblos indígenas del mundo y el impacto de las dietas modernas sobre su decadencia.

15 Marzo **Parte II** Los 11 principios inherentes de las dietas tradicionales

22 Marzo **Parte III** Los 11 cambios que puedes realizar para lograr una dieta más saludable y sanarte a ti y a tu familia de enfermedades crónicas.

30 Marzo **Parte IV** Los 11 cambios que puedes realizar para lograr una dieta más saludable y sanarte a ti y a tu familia de enfermedades crónicas (continuado de la charla anterior)

Las charlas comienzan a la hora indicada

No querrás perder esta oportunidad de aprender como cambiar la salud de tu familia

Estas charlas son gratuitas y son un regalo a la comunidad

Visítanos en la Expo Patagonia 2010, los días 29, 30 y 31 de enero. Tendremos una gran cantidad de información disponible.



BOLETIN INFORMATIVO N° 3

FILOSOFÍA QUIROPRÁCTICA:

Gran confusión acerca de cómo hacer controles de sus mamas



¿Hay una manera correcta de chequear sus senos para detectar signos tempranos de cáncer?. Muchas mujeres siguen sin comprender cómo ahora los expertos dicen que no hay pruebas, que el riguroso "auto-examen" mensual -reduzca las muertes por cáncer de mama, y que además, pueda conducir a biopsias innecesarias.

Dos grandes estudios, tomando en cuenta a un total de más de 388.000 mujeres, encontraron que las tasas de mortalidad por cáncer de mama son las mismas entre las mujeres que rigurosamente se auto-examinan como las que nó. Mientras que hay casi el doble de operaciones de biopsias en el grupo que se auto-examina.

Según algunos expertos, la mejor manera que una mujer revise sus senos no es seguir una rutina de examen estricto, sino saber lo que es normal, y sentir si hay regularmente signos de algún cambio.

Fuentes: Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas julio de 2008, número 3, BBC News 15 de julio 2008.

Nuestros comentarios:

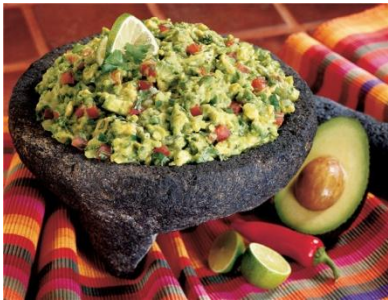
Los auto-exámenes de mamas han sido recomendados como una forma sencilla que las mujeres noten algo inusual en sus senos. Ahora, después que los estudios han encontrado que esos exámenes no reducen la mortalidad por cáncer de mama, y, actualmente, incrementan la tasa de biopsias innecesarias, muchos expertos recomiendan un enfoque más relajado, conocido como "la conciencia de mama".



BOLETIN INFORMATIVO N° 3

RECETAS

Recetas fáciles y saludables de Guacamole



Si pudise elegir sólo una fruta para comer por el resto de mi vida, la palta recibiría mucha consideración. La palta no es sólo cremosa y deliciosa, también tiene abundante ácidos grasos saludables, fibra, vitamina k, folato, vitamina B6 y vitamina C.

Si no le gusta comer la palta sola, pruebe una de estas recetas fáciles de guacamole, es casi imposible fracasar.

Guacamole CHUNKY

4-6 porciones
3 paltas maduras y grandes
1 cebolla roja chica, bien picada
2 tomates chicos, bien picados
Jugo de 1 limón
Un poco de cilantro fresco picado
Sal de mar a gusto

Saque la pulpa de las paltas en una fuente. Agregue todos los otros ingredientes y muélalos con un tenedor. Moler sólo hasta combinar los ingredientes y picar un poco a las paltas.

Guacamole Cremoso

3 paltas grandes maduras
1 Ají jalapeño, picado
Un poco de cilantro fresco picado
Jugo de 1 limón
Sal de mar, a gusto

Saque la pulpa de las paltas en una fuente. Agregue el Ají, cilantro, jugo de limón y sal de mar. Mezclar hasta que quede cremoso.

El jugo de limón previene que el guacamole se ponga de color café por algunas horas. Para mantenerlo fresco, mantenga los cuecos de las paltas en la fuente junto con el guacamole.



BOLETIN INFORMATIVO N° 3

Conserva Agridulce de Cerezas



Esta receta es ideal para celebrar la llegada del año nuevo ya que las cerezas se encuentran maduras en esta fecha.

Chutney (conserva agridulce) de Cerezas

4 tazas de cerezas maduras, deshuesados y partidos en cuatro
½ cucharadita de semilla de cilantro
½ cucharadita de clavos de olor
Rayadura y jugo de una naranja

1/8 taza de endulzante natural (ej, miel). ¡No usar nunca el azúcar blanco!

4 cups of ripe Cherries, pitted and quartered

¼ taza suero de leche (ver Boletín Informativo 1)

2 cucharaditas de sal de mar (ver Boletín Informativo 1)

½ taza agua

Combinar las cerezas con las especias y rayadura de naranja. Coloca la mezcla en un frasco de tamaño medio y apreta livianamente. Mezclar el resto de los ingredientes y voltear al frasco. Agrega agua hasta cubrir las cerezas. Cierra bien el frasco y dejalo a temperatura de ambiente durante dos días antes de transferirlo al refrigerador. Duración: 2 meses.

Las conservas agridulces y otras verduras lacto-fermentadas (ver Boletín Informativo nº 1) no se comen en grandes cantidades sino como condimentos. Acompañan muy bien las carnes y pescados, al igual que los granos. Son fáciles de preparar y confieren beneficios de salud muy importantes.

Esta receta, al igual que las del Boletín Informativo nº 1, son del recetario *Nourishing Tradition*, de Sally Fallon y Mary G. Enig PhD (fundadoras de la Fundación Weston A. Price).