

# VIDA FELIZ

La agresividad  
infantil



Cáncer

Diagnóstico  
y terapéutica

Alimentación

Las hortalizas  
en el menú familiar







## **Caminante. . .**

**Caminante. . .**

**Esta niebla de grises de otoño  
te acompaña en la senda  
y te cubre al andar cuando pisas  
hojas muertas. . .**

**Un crujir mientras hundes tus plantas  
en tapices de vidas resacas  
que vistieron los robles hidalgos  
con lustrosa belleza.**

**Caminante. . .**

**Yo te invito esta tarde serena  
a gustar la elocuencia  
del mensaje que trae a tu alma  
el follaje que aprietas.**

**Pudo ser cada hoja una hora,  
o quizás pudo ser una idea,  
un momento feliz, una sombra,  
o tal vez en tu cielo, una estrella.**

**.....  
Yo no puedo explicar lo que siento  
cuando piso las hojas resacas  
que se quiebran sumisas crujiendo  
bajo el pie que se afirma en la tierra.**

**.....  
Tu marcha, caminante, tiene alfombra  
tejida con despojos y vivencias  
en tramos que el otoño ha conjugado,  
mostrándote. . . cuán breve es la existencia.**

**Héctor Cítera**



NUESTRO MUNDO



Es precisamente ese gen —continuó el especialista israelí— el que permite al sistema inmunológico reconocer las células cancerosas e impedir su expansión por el organismo.



**DIRECTOR**  
Dr. Néstor Alberro  
**VICEDIRECTOR**  
Lic. Ricardo Bentancur  
**REDACTORA**  
Prof. Mónica Casarramona  
**SECRETARIA**  
Aurora H. de Martigani  
**DIRECTOR DE ARTE**  
Prof. Luis O. Marsón  
**FOTOGRAFO**  
Ariel Lust



**GERENTE GENERAL**  
Lic. Roberto Gullón  
**PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL**  
Dr. Rolando A. Itin  
**GERENTE DE DISTRIBUCION**  
Lic. Arbin E. Lust  
**GERENTE DE PRODUCCION**  
Daniel Pérez

Agencias  
SERVICIO EDUCACIONAL  
HOGAR Y SALUD

**ARGENTINA:** BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1° piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072.

**BOLIVIA:** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo. Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

**CHILE:** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

**ECUADOR:** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

**ESPAÑA:** EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

**PARAGUAY:** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

**PERU:** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

**URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
61387

PRINTED IN ARGENTINA

CORREO  
ARGENTINO  
Fondo  
y Central (B)

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

TARIFA REDUCIDA  
Concesión N° 452



Página 11



Página 14

## INDICE

### 3 Caminante. . .

Otoño, hojas resacas. Un poema sobre la brevedad de la vida.

Héctor Citera

### 6 El diagnóstico psicológico

Muchas dolencias son la manifestación externa de una alteración emocional que se traduce en trastornos psicómicos. La importancia del psicodiagnóstico como instrumento para la detección de anomalías.

Ricardo Monzón

### 8 Cáncer: Un tema siempre actual - 2

En la segunda parte de este trabajo, el autor, un reconocido especialista, se refiere al diagnóstico y a la terapia del cáncer.

Manlio Ferrari

### 11 "¡No quiero verduras!"

Si aguza el ingenio, descubrirá que hay muchas formas de conseguir que sus hijos coman más hortalizas.

C. L. Sanders

### 14 Agresividad y violencia en el niño - 1

Por medio de su agresividad, el niño envía un mensaje. Debemos captar ese mensaje y responder correctamente a él. Por eso, es preferible reflexionar en frío sobre este tema.

Andrée Charles

### 18 Hacia el blanco

El elevado ideal cristiano le da otro sentido, más profundo y completo, a nuestra existencia; y nos conduce a un futuro inigualable.

Milton Peverini García

### 22 Un eficaz estabilizador de la vida

Todos tenemos a nuestro alcance este maravilloso recurso. . . gratuito.

Margarita Sharp de Priora

### 24 Las hortalizas en la alimentación

Algunos consejos prácticos para el ama de casa.

Selecto

## SECCIONES

### 4 Nuestro mundo

### 10 Consultorio médico

### 13 Alcohol-Tabaco-Drogas

### 17 En familia

### 21 ¿Qué responde la Biblia?

### 25 Cocina vegetariana

## EN EL PROXIMO NUMERO:

■ "Desmitificar el cigarrillo". Un artículo imprescindible para usted, que quiere dejar de fumar. Puede ayudarlo a descubrir que resulta menos difícil de lo que temía.

■ "Libérese de las tensiones". Dios mismo nos ofrece un programa de inestimable valor, para que cada semana tengamos un día de verdadero descanso y alivio.

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. — Abril de 1988.



# El diagnóstico psicológico

Ricardo Monzón

***Los datos obtenidos en el proceso de psicodiagnóstico revelan, en buena medida, la historia del paciente, sus posibilidades actuales y sus limitaciones.***

**E**S FRECUENTE que una importante cantidad de pacientes acudan a la consulta del médico clínico motivados por una serie de dolencias que pueden ser descriptas como taquicardias, dolores de cabeza, temblores, sudoración fría, etc.

El facultativo efectúa un diagnóstico tentativo o solicita los correspondientes estudios. En algunos casos, el problema orgánico es descubierto por medio de análisis clínicos, rayos "X", etc., y se inicia, sobre esa base, un adecuado tratamiento. Pero no ocurre así cuando los síntomas son la manifestación externa de una alteración emocional que se traduce en *trastornos psicósomáticos*.

En este caso, estamos en un terreno altamente comprometido, que trasciende el ámbito de la clínica médica. Por esa razón, el profesional indica la intervención de otros especialistas, a quienes se deriva al paciente.

Como consecuencia de este procedimiento profesional, a menudo el paciente resulta confundido: consultó por su dolor en un determinado consultorio de la institución asistencial y, de pronto, se encuentra en otro. Por eso, es muy común escuchar comentarios como éstos: "Yo vine aquí enviado por el Dr. Pérez, pero no estoy totalmente de acuerdo con él. Lo que siento se localiza *en mi cuerpo* y no en mi mente. . ." Desde su punto de vista, el paciente tiene razón, puesto que él se guía *por lo que siente*. Lo que ignora es que las dificultades emocionales o los trastornos de conducta invariablemente utilizan como vía de expresión o de salida lo que tienen "más a mano": el cuerpo.

Los procedimientos medicamentosos no siempre responden satisfactoriamente al deseo de curar o de erradicar el mal. La mayoría de las veces actúan como factores que favorecen el equilibrio metabólico mientras se investiga *la causa* de la enfermedad. Recién cuando se descubre la causa comienza el proceso curativo.

Puede ser que en esta instancia se observe una aparente detención en el proceso de curación. Pero este "paréntesis" es necesario, porque pueden detectarse otras causas que contribuyen al síntoma definido y, así, descartar las causas orgánicas de la enfermedad.

Los servicios de psicopatología o de salud mental de las instituciones hospitalarias reciben constantemente un importante número de pacientes que provienen de médicos que, ante la imposibilidad de hacer un diagnóstico acertado, los derivan al psicólogo o al psiquiatra.

En el proceso curativo, un primer paso a dar es la entrevista psiquiátrica, que trata de esclarecer la génesis del síntoma. Una vez establecida, puede aconsejarse un período de atención con psicofármacos u otro tipo de tratamiento.

En este momento, generalmente se sugiere al paciente que se haga un *psicodiagnóstico*, es decir, un diagnóstico de la psiquis; o, dicho más precisamente, un diagnóstico de la parte anímica del individuo, de sus conductas, de sus maneras de defenderse ante los estímulos hostiles de la vida cotidiana.



A veces, el paciente expresa su perplejidad ante algunas de sus conductas que, en apariencia, son inexplicables. Es muy común escuchar: "Lo tengo todo: hijos, una relativa tranquilidad económica, un esposo con el que debería ser feliz; sin embargo, me siento permanentemente deprimida. . ."

Esto es el indicio para proceder técnicamente mediante un psicodiagnóstico. Su finalidad es la de una aproximación más precisa a la respuesta que se está buscando. Por eso, en primer lugar se entrevista al enfermo. Este deberá exponerse pacientemente a la indagación y hacer el esfuerzo de "revivir", de un modo eficaz, todos los sucesos de su existencia. A veces puede ocurrir que sienta la tentación de decir que hay algunas cosas "carentes de importancia". Es justamente lo que más se debe sacar a luz, puesto que los seres humanos —avezados en hacernos trampas a nosotros mismos— ocultamos con el manto de la inocuidad, acontecimientos que pueden significar la respuesta que se busca.

Esta entrevista se complementa con la administración de técnicas psicométricas y de personalidad, conocidas como *tests* o pruebas psicológicas.

Una aproximación *psicométrica* nos dará una resultante que medirá la capacidad intelectual de la persona. Precisar con exactitud esta capacidad es importante, porque nos indicará el grado de exigencia a que está expuesto el paciente en su vida cotidiana. Por ejemplo, una persona puede desempeñarse en un trabajo para el cual se requiere una inteligencia superior a la que posee. Esto le produce mucha ansiedad e inestabilidad emocional.

Concomitantemente, las otras pruebas detectan los aspectos emocionales de la personalidad y dan base para investigar lo relacionado con las potencialidades vitales, la capacidad para enfrentar situaciones nuevas, la plasticidad en los vínculos (sociabilidad), la valoración de la propia persona, etc.

## ***El psicodiagnóstico no implica por sí mismo la curación del paciente, pero juega un papel de relevancia en los tratamientos psicoterapéuticos.***

Las formas de aplicación de estos *tests* suelen ser diversas, puesto que implican la realización de gráficos (dibujos ejecutados con un máximo de sencillez), que no son juzgados como expresiones de arte, sino que son útiles para la recolección de datos con vistas a una mayor y mejor comprensión del caso. Los pacientes a menudo alegan: "¡Pero qué cosa me pide. Nunca en mi vida hice un dibujo!" Es necesario aclarar que la tarea del profesional que administra las pruebas no es la de juzgar la perfección del dibujo, sino captar el mensaje que el entrevistado transmite mediante su *grafismo*.

No está de más recordar la idea de los grandes investigadores que asegura un sitio de preponderancia en la psicología actual al llamado *lenguaje gráfico*.

Otra forma de aplicación del psicodiagnóstico es *el relato de historias* por parte de los pacientes, quienes, además de apelar a su inventiva y dar pautas acerca de su capacidad creativa, dejan entrever lineamientos sometidos hasta entonces a la represión y al anonimato. Este suele ser el momento más importante de la tarea psicodiagnóstica, puesto que hace aflorar el verdadero "misterio" que provoca el dolor.

Los datos obtenidos de esta forma son procesados, comparados y valorados para llegar a una conclusión o síntesis, en la que está en juego la historia del individuo, sus posibilidades actuales y sus limitaciones.

El proceso de psicodiagnóstico no implica por sí mismo la curación

del paciente. Es un instrumento más, sumamente importante, para la detección de *las anomalías psicodinámicas*, pero un instrumento al fin.

Muchas veces se piensa que con saber cuál es la causa del mal, se ha llegado al final de la cuestión. Sin embargo, éste es el comienzo de la verdadera tarea. Nada ganaríamos sabiendo que una placa radiográfica nos ha revelado la existencia de un tumor pulmonar, si nos quedáramos sólo con ese conocimiento.

El proceso de psicodiagnóstico juega un papel de relevancia en los tratamientos psicoterapéuticos, porque permite acceder en poco tiempo a una información acerca del paciente, que será útil a lo largo de todo el trabajo curativo.

Facilitar esta información juega en favor de la recuperación del enfermo, porque gran parte de sus resistencias están morigeradas y necesita liberarlas. Tales "resistencias" también constituyen un condimento nada despreciable durante el tratamiento, pero es preciso que el paciente —especialmente si no cuenta con experiencia anterior— aprenda a valorarlas y tratarlas como partes de sí mismo que impiden la clarificación de los conflictos.

Podemos concluir diciendo que la psicología solicita —y necesita— *la participación* de un enfermo cuyas características profundas y no evidentes difieren de las de otros enfermos. Es decir: mientras en otros ámbitos asistenciales es verdaderamente *paciente* —que padece—, y recibe *desde afuera* la medicina o el cuidado del profesional, en el proceso psicoterapéutico se convierte en un verdadero *actor*. En efecto, define sus posturas, reflexiona sobre ellas y se responsabiliza de sus errores.

Siempre que los pasos del diagnóstico hayan sido bien dados, el paciente recuperará la salud, pues el ser humano constituye una unidad cuerpo-alma, y así debe ser considerado tanto por el profesional como por él mismo.



# Cáncer: Un tema siempre actual - 2

*La detección precoz del cáncer es de primordial importancia. Para ello, a la tradicional radiografía se han sumado técnicas y procedimientos modernísimos. También en el campo terapéutico los progresos de la ciencia son notables, sobre todo a partir del empleo de sustancias que interfieren específicamente en la estructura molecular de las células neoplásicas.*

**Manlio Ferrari**

Manlio Ferrari es doctor en Medicina, especializado en Oncología. Es profesor titular de Clínica Médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de la República Oriental del Uruguay.

## Diagnóstico

La detección precoz del cáncer es primordial. *La radiografía* ha jugado siempre un papel preponderante. A ella se han sumado técnicas variadas: ultrasonido, tomografía, centellografía, tomografía computada y resonancia nuclear magnética. Esta última da imágenes de notable nitidez. Mediante la formación de un campo magnético alrededor del cuerpo, un computador analiza los tejidos que interfieren con dicho campo magnético y señala las anomalías. En pocos años será la técnica más poderosa, no invasiva ni tóxica, para la detección del cáncer.

Existe un nuevo procedimiento que se está desarrollando rápidamente: *la detección de marcadores tumorales*. El cáncer es capaz de producir desarreglos genéticos y modificar la estructura de las células. De ese modo aparecen modelos de cromosomas y estructuras moleculares anormales. Estos procedimientos son específicos e indican en forma segura el tipo de cáncer. Por ejemplo, el hallazgo del cromosoma Filadelfia significa que el enfermo tiene leucemia mieloide crónica.

Otro notable hallazgo para el diagnóstico y tratamiento del cáncer son *los anticuerpos monoclonales*. Se obtienen por acoplamiento genético de células inmunes (plasmocitos) y células neoplásicas. Haciendo crecer estas células en el laboratorio, se

**E**L MES PASADO, Vida Feliz publicó en la primera parte de este tema algunas consideraciones sobre la etiología del cáncer, los mecanismos de cancerización y las medidas preventivas más comunes. Este mes concluimos considerando el diagnóstico y la terapia.



***La finalidad de la terapia del cáncer es eliminar o destruir todas las células neoplásicas mediante cirugía, irradiación o agentes químicos. Además, se están utilizando con creciente eficacia los llamados "modificadores de la respuesta biológica".***

obtiene un anticuerpo que, inyectado en el organismo humano, es capaz de detectar un cáncer similar al de la célula neoplásica cultivada. Para ello se marca dicho anticuerpo con un isótopo reactivo y se inyecta; entonces es posible detectar en las cámaras de centelleo dónde está el tumor y su tipo celular. Agregando drogas antineoplásicas se puede dirigir el tratamiento directamente hacia el tumor, evitando atacar las células normales.

Hoy se puede conocer, también por acoplamiento genético, la velocidad de reproducción de las células neoplásicas. Para ello se agrega el DNA precursor de la timidina marcada con un isótopo, a un cultivo de células extraídas del enfermo. Se desarrolla así un nuevo tipo de células cancerosas que incorporan la timidina marcada en su estructura genética. Es posible determinar la tasa de proliferación midiendo la radiactividad de las nuevas células.

### **Terapéutica**

La finalidad de la terapia del cáncer es eliminar o destruir todas las células neoplásicas mediante *cirugía, irradiación o agentes químicos*. Una vez diagnosticado, el cáncer debe ser estadificado, es decir, determinar si se trata de un cáncer "in situ", invasor o metastásico, y luego adaptar el tratamiento al caso definido.

Las tres técnicas mencionadas tienen la posibilidad, potencial o real,

de destruir también los tejidos normales. Por eso, en los últimos quince años se han desarrollado métodos más precisos que indican el nivel de tratamiento que el organismo puede tolerar.

**1. La cirugía** es eficaz en caso de masa tumoral primaria, donde el cirujano ve claramente el tumor, pero siempre existe la posibilidad de que haya ocasionado metástasis. La irradiación actúa eficazmente sobre las márgenes del tumor, alterando el DNA de las células y tornándolas incapaces de reproducirse. Cirugía e irradiación se combinan para obtener mayor efectividad, y una poliquimioterapia coadyuvante puede ser muy útil. Este régimen se utiliza en un 50% de los cánceres, y casi el 50% de la tasa de supervivencia después de cinco años es en gran parte debida a esta conducta terapéutica, que, sin duda, es actualmente la más eficaz.

Las técnicas quirúrgicas han evolucionado mucho. Halsted, en 1894, preconizó la mastectomía radical para el tratamiento del cáncer de mama. En su época se creía que el cáncer se difundía solamente por contacto directo; si se encontraba un tumor en la mama y otro en la axila, era necesario extirpar ambos y todo el tejido intermedio.

Esta técnica, que se siguió durante casi un siglo, permitió curar al 45% de las mujeres víctimas del cáncer de mama. Pero ahora sabemos que este cáncer se difunde por las vías lin-

fática y sanguínea; y que, además, la mayor parte de las enfermas, cuando tienen que elegir entre la no amputación del seno o la prolongación de la vida, eligen lo primero. Por eso se utilizan otras estrategias: lumpectomía (extirpación solamente del tumor y no de toda la mama), irradiación postoperatoria de mama y axila, y poliquimioterapia.

**2. La radioterapia** también ha evolucionado mediante la utilización de variadas técnicas, como cobaltoterapia, implantación de *pellets* radiactivos intratumorales, radioterapia intraoperatoria en cáncer avanzado o no extirpable, baño radiactivo (solución espesa de fósforo radiactivo en cáncer de ovario con diseminación celular en la pelvis), y bombardeo de protones en lugar de rayos X en tejidos críticos como cerebro o nervio óptico.

También es difundido el uso de la *fototerapia*, que, mediante rayos láser, descarga una corriente poderosa de partículas de luz sobre el tumor, en el que se ha fijado un colorante que se adhiere en sus células. La luz activa el colorante, y al liberar oxígeno se destruyen las células malignas. Esta técnica parece ser promisoría para los cánceres de piel, boca, árbol bronquial y vejiga, sitios donde el tumor es alcanzado por los rayos láser.

En enfermos con cáncer avanzado se está usando la hipertermia corporal, que consiste en elevar, bajo anestesia, la temperatura del enfermo a 41,8°C durante 75 a 85 minutos, usando fuentes de calor, con la finalidad de destruir las células neoplásicas. Los resultados son promisorios.

**3. Quimioterapia.** Cada año, alrededor de 150.000 nuevos agentes químicos son estudiados en el mundo como probablemente útiles, y unos 50 se utilizan actualmente, por lo general combinados (poliquimioterapia). El problema es la toxicidad. Pueden lesionar la médula ósea, el sistema nervioso, el hígado, el corazón y otros órganos. Además, usados durante largos períodos, ciertos productos pueden inducir leucemia y otros tumores en un 15% de



los enfermos. Uno de los más exitosos últimamente es el cisplatino, capaz de curar el cáncer avanzado de testículo en el 80% de los casos. Se lo utiliza mucho en el tratamiento de los cánceres de ovario, cérvix, vejiga, cuello y cabeza.

**Modificadores de la respuesta biológica.** Son sustancias que interfieren específicamente en la estructura molecular de las células neoplásicas. Son más tóxicas para éstas que para las células normales. Actúan en diferentes formas: estimulando el sistema inmune, sensibilizando las células neoplásicas del mencionado sistema y bloqueando la multiplicación de las células malignas. Algunas de estas sustancias son:

a) *Interferon.* Es una sustancia producida por las células del sistema inmune atacadas por un virus. Protege contra la difusión de la infección viral. Del mismo modo, actúa aumentando la reacción inmune del enfermo de cáncer frente a las células neoplásicas; también puede atacarlas directamente inhibiendo su desarrollo. Existe un interferon natural, muy caro, y otro sintético producido en laboratorios por técnicas de recombinación del DNA. Actúa eficazmente en caso de mieloma, leucemia a tricoleucocitos y cáncer de riñón, pero no en otros casos.

b) *Interleukina-2.* Es una proteína natural producida por los linfocitos T humanos. Parece que ciertos

cánceres deprimen el sistema inmune porque la interleukina-2 no se produce adecuadamente. Rosenberg incubó en el laboratorio células tumorales de enfermos con cáncer avanzado y DNA productor de interleukina-2. El 40% de veinticinco enfermos, luego de inyectados varias veces, experimentaron notable regresión tumoral.

c) *Anticuerpos monoclonales.* Ya los hemos mencionado al referirnos al diagnóstico. En cuanto a su uso terapéutico, pueden ser portadores de venenos para las células cancerosas (partículas reactivas, drogas mortales y toxinas naturales). Inyectados a los enfermos neoplásicos, se dirigen al tumor, fijándose sobre él y liberándolo del agente destructor. **VF**



## Consultorio médico

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar, pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.

### ¿Cuál es la importancia del flúor en la prevención de las caries?

Lleva ya muchos años la suposición de que el flúor, como componente del agua potable, es el principal elemento de prevención de las caries en los niños. La razón principal del sustento de esta teoría radica en numerosos estudios realizados sobre la creciente disminución de la incidencia de caries en las zonas donde las aguas tienen una concentración natural de fluoruros. Sin embargo, desde el comienzo de la última década, una serie de nuevos estudios sobre zonas *no fluoradas* demostró una reducción similar de la incidencia de caries. Ante tan sorprendente revelación, lejos de desestimar el efecto del flúor sobre la prevención de las caries, se intentó descubrir lo que los científicos han dado en llamar "fluoruros ocultos", además de determinar la trascendencia de los programas de educación sanitaria en las escuelas y en los hogares, y la influencia de la reducción en el consumo de azúcar. Los fluoruros "escondidos"

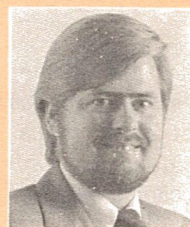
son los que han invadido el consumo de la población por medio de cremas dentífricas, geles y enjuagues bucales. Otro elemento que se tuvo en cuenta es el uso de antibióticos con efecto sobre algunas bacterias llamadas "mutantes", que tienen responsabilidad en la producción de caries.

Una de las conclusiones posibles ante este descubrimiento es la que demuestra la inutilidad de los esfuerzos en fluorar las aguas de consumo (hecho previsto en países de Sudamérica como un gran logro para el futuro). En el otro polo, adquieren singular trascendencia en la prevención de las caries el tipo de dieta (reducción del consumo de azúcar) y el uso de fluoruros en las cremas dentales. Como ejemplo, vale destacar que la concentración de flúor en el dentífrico es mil veces mayor que en las aguas fluoradas. Tampoco puede depreciarse el factor inmunitario, capaz de modificar notablemente la incidencia de caries en la población general.

### ¿Es posible que la hipertensión arterial comience ya en la infancia?

Existen poblaciones de niños expuestos al riesgo de padecer hipertensión arterial. Concretamente, cuando a un ni-

ño se le detectan valores tensionales relativamente elevados y existen antecedentes familiares cercanos de hipertensión, se justifica efectuar en el niño controles periódicos. Estos datos surgen de algunos trabajos realizados en niños con cifras altas de tensión arterial que fueron seguidos durante varios años, demostrándose la permanencia de los valores hallados a edades tempranas. La hipertensión en parientes cercanos fue la constante más frecuente, y su tratamiento no demanda generalmente más que una restricción moderada de la sal y la reducción de peso en los niños obesos.



Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

Las preguntas para esta sección, que deben ser de carácter general y no consultas específicas, han de ser dirigidas a **Vida Feliz**, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.



# “¡No quiero verduras!”

C. L. Sanders

## 29 formas de conseguir que sus hijos coman más hortalizas.



“**J**UANCITO, tienes que comer las zanahorias. Te hacen bien”.  
“Débora, a menos que termines las verduras, no tendrás helado de postre”.

Generación tras generación de padres han librado con sus hijos batallas como éstas para conseguir que coman verduras. Aunque a la mayoría de los chicos no les gustan las hortalizas, los padres saben que ellas proporcionan valiosos elementos nutritivos. Algunas son ricas en vitaminas A y C. Otras proporcionan minerales tales como hierro y calcio. Muchas contribuyen a la ingesta de vitamina B, y contienen significativas cantidades de fibra.

Los nutricionistas nos dicen que la fibra escasea peligrosamente en el régimen alimentario de la mayoría de la gente, y nos instan a comer más hortalizas. Pero los expertos en la crianza de niños nos advierten a no forzarlos a comer alimentos que no les gustan.

¿Qué pueden hacer los padres?

Afortunadamente, hay una cantidad de técnicas que los padres pueden utilizar para conseguir que sus hijos coman más hortalizas.

### Una de estas técnicas funcionará en su caso

No todas estas técnicas darán resultado con todos los niños. Pero usted puede confiar en que al menos uno de estos métodos funcionará. Y si bien un método puede no resultar exitoso en conseguir que un niño coma grandes cantidades de hortalizas, cuatro cucharadas de verduras que se coman por día tienen más valor que media taza de verduras que queden en el plato.

1. Aproveche el hecho de que todos están con más hambre al comienzo de la comida. Sirva en primer lugar una ensalada fresca o un plato de sopa de verduras.

2. Sirva hortalizas como uno de los platos principales. Eso hace más difícil evitarlas. Usted puede amontonar hortalizas tales como zapallitos, berenjenas y tomates. O servir *ratatouille*, una combinación de berenjenas, zapallitos y tomates.

3. Es probable que a sus hijos ya les guste la salsa de tomates en los tallarines y en la pizza. Recubra las pizzas con pimientos verdes, hongos o cebollas.

4. Los tacos y los chiles son excelentes lugares para disimular za-

C. L. Sanders es escritora, especializada en temas de nutrición. Vive con su esposo y sus hijos gemelos en Merrimack, New Hampshire, Estados Unidos. Este artículo ha sido traducido de la revista *Your Life and Health*, por Néstor Alberro.



***Generación tras generación de padres han librado con sus hijos verdaderas batallas para conseguir que coman verduras. Afortunadamente, hay una cantidad de técnicas que los padres pueden utilizar para lograr que los niños coman más hortalizas, ¡y de buena gana! Es cuestión de aguzar el ingenio. . . y no desesperarse.***



nahorias desmenuzadas, granos enteros de maíz, apio picado, y así sucesivamente. Si el plato es sabroso y usted corta las verduras lo suficientemente fino, por esta vía puede hacerle comer a su familia casi cualquier cosa.

5. Algunas de las verduras que su familia acepta con menos objeciones, usted hasta puede cortarlas y añadirles a las hamburguesas.

6. Si a su hijo le gustan los huevos, añada verduras a las *omelettes*. Sirvalas como un plato principal en el almuerzo o como relleno de los *sandwiches* en la merienda. O agregue tajadas de zapallitos, trocitos de tomates y hasta brotes de porotos.

7. Los *soufflés* a menudo incluyen verduras. Hay tantas variedades que a su familia seguramente le gustará alguna.

8. Disimule las verduras en el pan y en las pastas. Use fideos verdes, que contienen espinaca. O prepare pan de *zucchini*, pan de zapallo y panecillos de zanahoria. Para los acérrimos enemigos de las verduras, dé otros nombres a estos platos.

9. Haga de sus ensaladas platos atractivos. Una fuente de lechuga con una tajada de tomate es algo que aburre. Distribuya hojas de apio, remolachas crudas cortadas en daditos, arvejas frescas y otras clases de hortalizas apropiadas. Asegúrese de ofrecer a cada uno su condimento favorito.

10. Deje que sus chicos hagan sus propias ensaladas. Prepare un *salad bar* en una mesita lateral.

11. Sirva hortalizas en la merienda, así como en el almuerzo. Agregue trozos de pimientos verdes, cebollas y apios al relleno de sus *sandwiches*.

12. Como mínimo, sirva siempre los *sandwiches* con una rodaja de tomate y algo de lechuga. Toda pequeña porción ayuda.

13. No hay nada como la sopa en un día frío. Simplemente asegúrese de que sea sopa de verduras. Las sopas de verduras cremosas tienen un sabor especialmente bueno cuando se sirven en una cazuela para cambiar de costumbre.

14. ¿Ha probado alguna vez servir verduras en el desayuno? Son tan nutritivas al comienzo del día como al final. Los panqueques de papas y los buñuelos de maíz significan un interesante cambio en relación con los panqueques y los *waffles* más tradicionales.

15. Usted hasta puede servir hortalizas como postre. La torta de zanahoria y el pastel de zapallo satisfacen el "paladar dulce" tanto como sus equivalentes menos nutritivos.

16. Haga de las hortalizas parte de sus tradiciones familiares. Si usted siempre sirve batatas en Año Nuevo, su familia puede desarrollar el gusto por ellas.

17. Antes del almuerzo, sirva jugo de tomates con jugo de limón y un poquito de sal. O utilice un jugo de verduras a base de tomates. Sirvalo con un tallo de apio para revolver.

18. Agregue, a todo lo que sea posible, perejil crudo finamente pi-

cado. El perejil contiene vitaminas A y C. Recuerde, todo ayuda.

19. Pruebe aplicar un poco de psicología infantil. Reserve sólo para los adultos los primeros espárragos de la primavera y los choclos recién recogidos. Puede encontrarse con la sorpresa de que sus hijos los reclamen para ellos.

20. Si usted cultiva un terreno, anime a sus chicos a plantar hortalizas. Nadie puede resistirse a probar algo en lo que ha trabajado.

21. Cocine al estilo chino. Al sofreír, la pérdida de elementos nutritivos se reduce al mínimo, las verduras son sabrosas porque están bien sazonadas, y las hortalizas más exóticas pueden ser menos objetables para sus chicos.

22. Muchas vitaminas son solubles en agua. Guarde el agua de la cocción de las verduras y de las hortalizas enlatadas. Usela como una base para la sopa casera. O utilícela en lugar del agua cuando diluye la sopa enlatada o prepara platos tales como el chile.

23. Cocine las hortalizas para agradar al paladar. ¿Qué le resulta más agradable: zanahorias hervidas en agua con sal, o zanahorias cocidas y luego mezcladas con salsa levemente espesada? Una razón por la cual las hortalizas son rechazadas es porque muchas de ellas son cocidas y servidas sin imaginación. Remoje las arvejas en un aliño de aceite y jugo de limón. Saltee las zanahorias en manteca, limón y pimentón. O aproveche las muchas combinaciones sabrosas de hortalizas congeladas.



24. Todas las hortalizas son nutritivas, pero algunas lo son más que otras. Cuando es difícil conseguir que sus niños coman verduras, usted debe hacer rendir al máximo cada cucharada dando preferencia a las hortalizas que tienen más para ofrecer. Las coles, por ejemplo, ofrecen a la vez vitaminas A y C en grandes cantidades. Los nabos, las calabazas, las arvejas y las habas ofrecen más fibras por taza que muchas otras hortalizas.

25. Preste atención al contenido de caroteno cuando hace las compras. Cuanto más oscuras son las zanahorias, más vitamina A proporcionan. Los pimientos dulces colorados tienen más vitaminas A y C que los verdes.

26. Cueza las hortalizas de manera que la pérdida de elementos nutritivos sea mínima. No hierba tres tronchos de brócoli en cuatro litros de agua. Cueza al vapor o al horno, o sofría cuando pueda.

27. Jamás agregue bicarbonato de sodio al agua en la que cuece hortalizas. Destruye las vitaminas.

28. Si su hijo es aún demasiado pequeño como para que de teste las verduras, evite el problema. Sirva una amplia variedad y prepare cada una de manera sabrosa. Lo más importante de todo es que usted misma muestre placer cuando come verduras. Si hace muecas frente a las remolachas, el bebé también aprenderá a hacerlas.

29. En último lugar, aunque no por eso menos importante, no se asuste. Muchos de los elementos nutritivos que ofrecen las hortalizas también se consiguen en otras fuentes. Media bergamota provee más vitamina A que media taza de espinaca o de zanahorias cocidas. Una pera proporciona casi el doble de fibra que media taza de brócoli cocido y casi cuatro veces más que media taza de arvejas. Aun la folacina, o ácido fólico (cuyo nombre proviene de follaje, porque se encuentra en las hojas verdes), puede obtenerse de otros productos. Media banana contiene más de esta sustancia que media taza de espinaca cocida.

# Alcohol - Tabaco Drogas

## "DESASTRE SANITARIO"

Es bueno tratar el cáncer. Mejor aun sería prevenirlo. Se pide a los biólogos y a los médicos que avancen en el estudio de las causas del cáncer para así permitir su prevención. Ahora bien, las investigaciones realizadas desde hace cuarenta años en diversos países ponen en evidencia el papel fundamental del tabaco: es el causante del 25% al 30% de los cánceres del mundo.

¿Es el uso del tabaco una fatalidad? ¿Están los hábitos tabáquicos tan profundamente arraigados en nuestro estilo de vida que es imposible luchar contra ellos? Por cierto que no. Las medidas necesarias son simples y han sido aplicadas con éxito en diversos países.

En los Estados Unidos, en Gran Bretaña, en Noruega, en Holanda, en Finlandia, en Australia, etcétera, no sólo ha disminuido el consumo sino que también desde hace algunos años ha bajado la frecuencia de los cánceres de pulmón en los hombres adultos. Si la acción emprendida continúa, esta disminución se irá acentuando, pues la imagen del fumador, en esos países, ha cambiado: se lo considera un intoxicado incapaz —por falta de voluntad— de poner fin a su autodestrucción. La tolerancia, e inclusive la simpatía, con las que contaba, también han ido desapareciendo desde que se sabe que el fumador es peligroso no sólo para sí mismo sino también para quienes lo rodean.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro Internacional de Investigación sobre el Cáncer consideran que el tabaquismo constituye la principal amenaza para la salud mundial. Frente a lo que el informe de la OMS denomina "desastre sanitario", ¿qué puede hacerse? En sus conclusiones, los especialistas de la OMS sugieren varias acciones a emprender.

La primera es la información sobre los riesgos que corre el fumador. Por ejemplo, una información objetiva sería colocar en los paquetes de cigarrillos la siguiente indicación: "Un fumador de cada cuatro muere por una enfermedad causada por el tabaco". Para ser eficaz, la información debe comenzar en la escuela primaria. Además, debe ser repetida constantemente. (Bien lo saben los fabricantes de tabaco, que dedican más de dos mil millones de dólares por año a la publicidad en los Estados Unidos solamente.)

Otra medida indispensable es una reglamentación a fondo de la publicidad. El hábito de fumar se contrae esencialmente por imitación. Los adolescentes quieren actuar como las personas que admiran y, si ellas fuman, creen, inconscientemente, que el cigarrillo les dará la misma desventura y el mismo prestigio. De allí el papel capital de los padres, profesores, médicos y también, hay que decirlo, de las estrellas de la televisión. Es imperioso que los personajes conocidos —actores, cantantes, deportistas, políticos— se abstengan de fumar en la pantalla chica, dado lo contagioso de su ejemplo.

Otra serie de medidas debería tender al aumento de los impuestos, pues todos los estudios realizados demuestran el efecto disuasivo de los precios sobre el consumo, en particular entre los jóvenes.

Habría que ayudar, además, mediante el ofrecimiento de consultas especializadas, a quienes deseen dejar de fumar y no lo logran solos.

Una última serie de medidas debería tender a la protección de los no fumadores, puesto que actualmente se conocen los riesgos del tabaquismo pasivo. Todo código de protección sanitaria debe imponer a los fumadores el respeto a los otros, en especial en los lugares de trabajo, en los locales públicos y en los medios de transporte.



# Agresividad y violencia en el niño - 1

**Andrée Charles**

*Todos nos hemos sentido molestos al ser interpelados a causa de la ira o la agresividad de un niño. Nada hay más desconcertante que el pasaje de la calma, de la sonrisa, a la violencia, al rostro enrojecido, al berrinche de una pequeña bola de nervios lista a arañar o a morder. Nada hay que contraríe más que las expresiones habituales de las personas que nos rodean: “¡Este niño es terrible!”, “¡Qué mal criado!”, “Lo han echado a perder”, o peor aun: “No lo dejen hacer lo que quiera, o terminará mal”, etc.; o simplemente las miradas cargadas de reproche de los transeúntes. En esos momentos desearíamos comprender lo que pasa, encontrar el medio de reaccionar de una manera positiva para no humillar al niño, para no dominarlo y bloquear la situación.*

**E**S PREFERIBLE reflexionar en frío sobre este tema, porque la reacción espontánea o imprevista no es siempre la mejor, como, por ejemplo, la palmada en las nalgas con la frase: “Ahora, sabes por qué lloras” (un niño siempre lo sabe, aunque su lógica no se asemeje a la nuestra); o peor aun, el castigo que después ha-

brá que lamentar por desmesurado, aunque vuelva a la calma.

De hecho, el niño da un mensaje por medio de su agresividad; y debemos captar este mensaje y responder correctamente a él. Esto no siempre es simple; frecuentemente los padres, aun los más atentos y receptivos, pueden excederse frente a la agresividad o violencia del niño.



## Comprender la agresividad

De una manera general, la violencia produce miedo al mismo tiempo que fascina. Es suficiente considerar el poder de un niño —y de un adulto— encolerizado. Es difícil no ceder rápidamente a lo que es pedido en estado de cólera; y el encolerizado, a su vez, se resiste a abandonar la cólera hasta que logra lo que desea.

Por otra parte, la agresividad y la violencia de nuestros hijos nos llevan a menudo a mostrar nuestra propia agresividad, nuestra propia violencia, lo que no facilita la organización de nuestros pensamientos contradictorios y la elaboración de una estrategia educativa.

El niño descubre un mundo fabuloso, enorme, en el cual debe integrarse a medida que se desarrolla. Pero este recorrido es difícil, porque aunque es fascinante, el niño aprende, capta sus propios límites, su poder y su no-poder, con todas las frustraciones que esto implica.

Rousseau escribía en el *Emilio*: “Toda maldad viene de la debilidad; el niño no es malo, es débil; hacedlo fuerte y será bueno”.

La agresividad en el niño se expresa de diferente modo según la edad y el nivel de aprendizaje.

### Cuando el niño crece

La agresividad infantil pasa por las siguientes fases:

Hacia el año y medio o los dos años, el niño, después de haber sido totalmente dependiente de sus padres, poco a poco descubre sus posibilidades. Habla, pero a menudo tiene dificultad para hacerse comprender de manera precisa; camina, es más receptivo de su entorno y trata de imitarlo. Durante este período quiere hacer todo solo y no soporta el hecho de no lograrlo. Generalmente juega en calma, pero repentinamente sobreviene la tormenta y los juguetes vuelan por toda la habitación. Entonces se produce el drama: el reencuentro con la frustración de no poder realizar cosas, que por otro lado son total-



***En realidad, el niño envía un mensaje por medio de su agresividad. Los padres deben estar preparados para captar ese mensaje y responder correctamente a él.***

mente imposibles: hacer construcciones en el vacío, poner un auto enorme en un garage muy pequeño, etc.

Hacia los dos años y medio el pequeño descubre la noción de propiedad —el famoso “es mío”. Es muy reticente a prestar sus juguetes. Todo lo que toma, todo lo que encuentra es *de él*, y ¡vaya usted a hacerlo soltar la presa!

A los tres años, con frecuencia antes de asistir el jardín de infantes, ya demuestra que tiene puños, dientes y uñas ¡de los cuales se va a servir! Si se considera a la escuela como un lugar de aprendizaje de la vida social, a menudo ella es poco menos que un mundo duro y sin

satisfacción. Es un período donde el niño conoce la frustración del “no” de la autoridad (los padres, los niños mayores, la maestra). El niño se confronta con sus pares y aprende a vivir con ellos; es así como construye su vida social. La escuela es un lugar nuevo para él; le agrada porque en ella realizará muchas cosas interesantes, pero al mismo tiempo le resultará un lugar hostil porque allí deberá ser experiencia para otros, de quienes recibirá agresividad.

A los cuatro años, la agresividad se manifiesta más bien verbalmente: por ejemplo, al decir “eres malo”. Es la etapa del “yo quiero”. Más tarde, la agresividad se trasla-





***Ciertos niños agresivos reproducen a su modo el modelo de sus padres. En el otro extremo, demasiada permisividad puede traer aparejado un comportamiento violento, por falta de normas de referencia.***

da a los juegos (dos campos que se enfrentan: policías y ladrones, o vaqueros e indios).

Es evidente que cada niño matiza este análisis con sus diferencias personales.

Para resumir, podemos decir que en el período que se extiende del primero a los seis años, la casi totalidad de los conflictos está relacionada con:

1. La propiedad (en la mayor proporción, alrededor del 73%).
2. El espacio (necesidad de defender el espacio vital).
3. La amenaza del bienestar personal (para los juegos, por ejemplo).

Durante este período, se puede notar una disminución de la "agresividad instrumental" (agresividad con el fin de recuperar un objeto, un espacio, un territorio) y un aumento de la "agresividad hostil" (dirigida hacia la persona).

Por otra parte, los muchachos y las chicas son diferentes frente a este problema. En efecto, los muchachos se muestran más agresivos que las niñas. Hay factores orgánicos que pueden explicar esta diferencia, pero se debe, sobre todo, a la influencia cultural de nuestra sociedad. El muchacho debe defenderse, mientras que la chica que actúa por sí misma es considerada "masculina". A menudo, los padres educan a sus hijos en función del papel ligado a sus sexos ("los soldados y los autos para los muchachos; las muñecas y las ollas para las niñas").

Por el contrario, la experiencia prueba muy a menudo que es difícil generalizar y establecer relaciones permanentes entre un medio dado y un comportamiento sistemático. A pesar de todo, podemos obtener algunas conclusiones y pistas orientadoras para descubrir la posibilidad de contener la agresividad del niño sin atentar contra su libertad profunda y su facultad de integrarse lo mejor posible a su medio. Este estudio será objeto de un próximo artículo.

chos; las muñecas y las ollas para las niñas").

**Factores que influyen en la conducta agresiva**

La simple expresión de agresividad en función del desarrollo del niño no es suficiente para comprender este problema. Es necesario tener en cuenta el medio en el que se desarrolla el infante. El ambiente familiar y escolar y la imitación de sus educadores (padres y maestros) son otros factores que influyen en la expresión de su violencia. Como los chicos recrean actitudes significativas de personas de su entorno, podemos suponer que ciertos niños agresivos reproducirán a su modo el modelo de sus padres. Los padres agresivos que animan en sus hijos esta actitud aumentan el riesgo de tener que soportar hijos violentos. Del mismo modo, demasiada permisividad puede traer aparejado un comportamiento violento por falta de normas de referencia.

Más grave aún, la falta de afecto y de control entraña actitudes antisociales, porque los niños no pueden integrarse correctamente al medio.

Ciertos acontecimientos familiares pueden también tener una influencia negativa sobre el comportamiento del niño: la llegada de un nuevo bebé, la separación de los padres, la intervención de un tercero en el grupo familiar, o eventos más intrascendentes como la invitación de los abuelos al hogar, la visita a una familia que también tiene niños, etc.

Por el contrario, la experiencia prueba muy a menudo que es difícil generalizar y establecer relaciones permanentes entre un medio dado y un comportamiento sistemático. A pesar de todo, podemos obtener algunas conclusiones y pistas orientadoras para descubrir la posibilidad de contener la agresividad del niño sin atentar contra su libertad profunda y su facultad de integrarse lo mejor posible a su medio. Este estudio será objeto de un próximo artículo.



# En Familia

## Sentimientos enmascarados y mensajes mezclados

Al regresar de la escuela, Sergio encuentra a su madre fregando violentamente el piso de la cocina. Al saludo del niño, levanta la vista y con la mandibla apretada responde secamente: "¡Hola!" Sergio presiente que algo anda mal y pregunta:

—¿Qué pasa, mamá?

—¡Nada, Sergio! —responde ella.

Sergio no insiste, pero le corre un

frio por todo el cuerpo mientras piensa:

"¿Habrá encontrado la rana que puse en una lata debajo de la cama? ¿O

estará enojada conmigo por alguna

otra cosa?"

La confusión de Sergio es compren-

sible. El capto los sentimientos enmas-

carados de su madre por medio de dos

mensajes contradictorios: el de sus pa-

labras y el de su cuerpo. Toda vez que

las palabras contradicen el mensaje

corporal, el niño recibe mensajes mez-

clados y queda confundido.

Lo primero que aprende un niño

es a confiar en las claves no verbales.

Cuando éstas se oponen a los

mensajes verbales, el da, naturalmente,

prioridad a la expresión no verbal.

Cree en ella aunque las palabras digan

lo contrario.

Los mensajes mezclados crean un

clima de códigos y máscaras que obli-

gan a desconfiar. Tal vez usted piense

que si finge bien nadie se dará cuenta

de sus verdaderos sentimientos, sobre

todo cuando es mejor ocultarlos. Nues-

tros sentimientos se filtran hacia el

exterior en forma de lenguaje no ver-

bal y es imposible engañar a quienes

viven con nosotros, especialmente a

los niños.

Los mensajes mezclados hacen que

los niños interpreten ambiguamente

sus propias inquietudes personales. En el ejemplo, Sergio, que se sintió culpable por la rana que tenía escondida, podría haber sufrido gran ansiedad si su principal inquietud hubiera sido la duda acerca del amor de su madre hacia él. Ningún niño puede confiar, a menos que quienes lo rodean manifesten abiertamente sus sentimientos. Los mensajes mezclados acaban con la seguridad y el amor.

¿Cuáles son las causas de los mensajes mezclados? Temor a que los sentimientos; temor a que los otros manifiesten nuestras emociones; temor a que nuestra sinceridad hiera a otros, y en el caso de los niños, a que no la comprendan; falta de dominio propio (no de la expresión sino de la emoción en sí); o simplemente el deseo de aparentar que no tenemos problemas y que somos "los más equilibrados del mundo".

Como evitar los mensajes mezclados cuando uno realmente no quiere compartir sus sentimientos? Volvamos al ejemplo. La madre debería haber respondido: "Sergio, estoy fastidiada por un problema que no deseo comentar. Conigo todo está bien". Esto no significa que debemos ser totalmente abiertos acerca de todos los sentimientos con todo el mundo. Los padres pueden conservar para sí ciertos sentimientos, y decidir cuándo es apropiado reservar el mundo interior, pero deben ser honestos con las reservas, no enmascararlas.

Una forma menor de enmascarar miento es enviar mensajes "diluídos" o suaves para cubrir sentimientos fuertes. La ira es la emoción que "aguamos" con más frecuencia. Por otra parte, abundan los hombres que creen que su masculinidad será puesta en tela de juicio si manifiestan cualquier emoción fuerte que no sea la agresión, la ira o el interés sexual. A los varones se les enseña a ocultar la decepción, la ternura, la pena, si no quieren ser considerados pusilánimes y afeeminados. La persona



Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educativa, y redactora de Vida Feliz.

Por supuesto, los comportamientos extremos afectan al niño. Si los modos les violentos dominan la vida de los padres, es bueno tratarse psicológicamente para erradicar las causas de la violencia; pero no es bueno enviar mensajes contradictorios.

Entonces, la comunicación y la confianza se verán damnificadas. Así, los niños erigirán sus propios baluartes contra la intimidad psicológica. Engaño y vean destruida su confianza, consiguen que los niños adviertan el engaño y los errores distorsionados sólo ses. En cambio, los sentimientos distorsionados, deben hacer el papel de dios de que para mantener el respeto de suya. Muchos padres alientan la idea de que evitan que sus hijos oculten la realidad evitan que asumen su humanidad. Los niños necesitan contactos vitales con gente real siempre, enmascarados. Los niños necesitan, casi siempre, "perfectos" son, casi siempre, enmascarados.

La honestidad no implica transfor-

mar a los niños en postes de flagelación emocional, pero sí en adecuar las palabras a los sentimientos y generar mensajes apropiados. La honestidad no implica transfor-



# Hacia el blanco

Milton Peverini García

*En la actualidad, muchos consideran que ser cristiano es algo pasado de moda. Sienten que las virtudes y cualidades de Jesús son inaplicables en este mundo moderno en que se impone la ley del más fuerte y predominan la lujuria y la ambición. Sin embargo, hoy como ayer, conocer a Jesús y asemejarse a El es el supremo blanco que se puede tener en esta vida.*

**H**ACE UN TIEMPO, una madre compartió con indescriptible alegría la noticia de que su hijo había completado sus estudios secundarios e iba a graduarse con los más altos honores. Esa madre estaba aguardando emocionada el día de la graduación, a fin de contemplar a su hijo avanzar hacia la plataforma y recibir junto con el diploma el aplauso y el reconocimiento de sus compañeros y profesores. Se sentía agradecida y orgullosa por ese

hijo tan esforzado. Pero en medio de toda esa alegría, ella también compartió conmigo la inquietud de que su hijo siguiese siendo un joven de bien, y de que su vida no fuese truncada por las trampas y los vicios que malogran el futuro de tantos jóvenes. Y a propósito de esto, en una sesión del Consejo Ejecutivo de la Federación Mundial de Comunidades Terapéuticas realizada recientemente en Nueva York, se informó que la edad promedio en la que los jóvenes se inician en el consumo de drogas ha bajado últimamente de los 17 años a sólo 14 años. Y lo más dramático es que no se observa ninguna disminución, sino un leve aumento en el consumo de estupefacientes en Europa y en otros países del llamado "mundo libre".

Se reveló también que un 70% de los toxicómanos de Francia son portadores o están enfermos de esa espantosa plaga llamada SIDA. Por supuesto, ante noticias como éstas, se apodera del corazón un sentimiento de angustia al pensar en el futuro de la juventud.

Sin embargo, en un acto de fe, como padres y madres cristianos debemos contemplar con optimismo el futuro de nuestros hijos. Seguramente, Dios ya ha plantado la semilla del bien en sus corazones. En verdad, El invita a cada persona a ir hacia adelante y hacia arriba. El telégrafo sin hilos del Espíritu Santo está siempre trayendo al alma un mensaje divino de superación. Constantemente la voz persuasiva y amante de Dios señala rumbos de perfección. El quiere di-

El Dr. Milton Peverini García, nacido en la República Oriental del Uruguay, se recibió de abogado en la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional de Buenos Aires, Argentina. Actualmente reside en California, Estados Unidos, donde es el director y orador del programa internacional de radio La Voz de la Esperanza.



rigir nuestras vidas hacia el triunfo, hacia el desarrollo completo de nuestra personalidad.

### El poder de una idea

Amigo lector, todo sentimiento noble y toda idea elevadora provienen de la mente y el corazón de Dios. ¡Y qué poder tan extraordinario tiene una sola idea generosa! En el libro titulado *Ideas que han movido al mundo*, se destacan, entre otras cosas, las circunstancias providenciales y dramáticas que dieron origen a la Cruz Roja Internacional. Fue precisamente una idea la que encendió la imaginación de un joven banquero y negociante francés, llamado Juan Enrique Dunant. En función de sus negocios, Dunant estuvo en la ciudad de Solferino, pequeña población de Lombardía, Italia, el 24 de junio de 1859. Justamente en ese día se libró una de las batallas más sangrientas de la historia. Los sardos y los franceses, bajo el mando de Napoleón III, asaltaron la población ocupada por un fuerte ejército de soldados austríacos al servicio del emperador Francisco José. La matanza duró quince horas, y cuando al fin los austríacos cedieron y se retiraron, dejaron tras sí más de cuarenta mil heridos. A ese lugar, y en esa hora, llegó este próspero negociante. Su alma se llenó de horror y de piedad, y de la urgente necesidad de ayudar a los heridos y dolientes. ¡Estos sentimientos se apoderaron de él, rompieron el confortable curso de su vida y lo reconstruyeron bajo un símbolo que hoy conoce todo el mundo: el misericordioso símbolo de la Cruz Roja!

### Una meta sublime

Estimado lector, ¿cuáles son los sentimientos que inundan su corazón? ¿Cuál es la idea dominante que lo inspira y alienta para seguir adelante en el curso de su vida? Cualesquiera sean las circunstancias que lo rodean, hoy quiero decirle que el Todopoderoso lo ha escogido para que sea un triunfador. Con renovado optimismo necesita com-

***Constantemente, la voz persuasiva y amante de Dios señala rumbos de perfección. El quiere dirigir nuestras vidas hacia el triunfo, hacia el desarrollo completo de nuestra personalidad.***

prender que existe un blanco glorioso hacia el cual puede y debe dirigir el rumbo de su existencia. Es un blanco que desafía a toda persona. Es una meta sublime que necesitamos alcanzar para disfrutar plenamente de la alegría de vivir. A ese blanco se refiere el apóstol San Pablo cuando escribe a los creyentes de la Iglesia de Filipo, y les dice: "Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús" (Filipenses 3: 13-14). ¿A qué blanco se refiere el apóstol? ¿Cuál es ese "supremo llamamiento" que él considera el gran premio a alcanzar? Probablemente, en su temprana vida el joven Saulo, que luego sería conocido como Pablo, se había propuesto ser el jefe de la secta de los fariseos o tal vez un venerable anciano y dirigente del pueblo de Israel. Sin duda, había ambicionado convertirse en un erudito maestro de la ley y a la postre en un líder indiscutido de la nación hebrea. Era un joven que se sentía orgulloso de su raza, de su religión y de sí mismo. En verdad, su linaje,

su educación, su temperamento y sus talentos lo recomendaban para ser un caudillo de su nación. Pero algo grande, algo muy significativo ocurrió en la vida de este joven. Como él mismo lo confiesa en la epístola mencionada: "Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y ciertamente, aun estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo" (Filipenses 3: 7-8).

### El factor transformador

Amigo lector, el factor imponderable y revolucionario que transformó por completo el destino de ese joven llamado Saulo, fue el encuentro que tuvo con Jesucristo. Fue un encuentro tan honesto y cabal, que literalmente este joven se enamoró de Jesús y se transformó en un fiel discípulo del Gran Maestro. Para él, que era un apasionado de la tradición, las leyes y la teología hebreas, el conocimiento más eminente —como él mismo lo declara— pasó a ser Cristo: su vida, su carácter y sus enseñanzas. Y por amor de Cristo, estuvo dispuesto a sacrificarlo todo. La abnegación, la humildad, la pureza, la rectitud, la lealtad y el amor de Jesucristo cautivaron su ser. Permitted sin ninguna reserva que su mente y su corazón fuesen inundados por los pensamientos y sentimientos que provienen de la mente y el corazón de Jesús. La visión de Cristo, que tuvo en el camino a la ciudad de Damasco, lo transformó por completo. ¿Cuál fue desde entonces su gran deseo? Estas son sus palabras: "Lo que quiero es conocer a Cristo, sentir en mí el poder de su resurrección, tomar parte en sus sufrimientos y llegar a ser como él en su muerte, con la esperanza de alcanzar la resurrección de los muertos" (Filipenses 3: 10-11, versión *Dios habla hoy*).

Sí, apreciado amigo, el gran blanco de San Pablo era ser como Cristo, identificarse con Él. Desea-



ba conocer a Jesús para compartir de su amor a los demás. ¿Por qué éste es el blanco supremo? ¿Por qué ser como Cristo es el "supremo llamamiento" que debe inspirar y motivar a toda persona?

### **"La soberana vocación"**

En la actualidad, numerosos individuos consideran que ser cristiano es algo pasado de moda. Sienten que las virtudes y cualidades de Jesús son inaplicables en este mundo moderno en que se impone la ley del más fuerte y predominan la lujuria y la ambición. Sin embargo, junto con San Pablo, hoy declaramos que conocer a Jesús y asemejarse a El es el blanco supremo o, como dice el apóstol, es "la soberana vocación" (versión Reina-Valera antigua). ¿Por qué es una vocación soberana? En primer lugar, porque proviene de Dios. Tiene, por lo tanto, un origen sublime. Por otro lado, esta vocación es mucho más elevada y digna que los más altos ideales humanos. En comparación con ella, la riqueza, la sabiduría, el placer o el poder humano, se pierden en la insignificancia. Como declara una escritora cristiana: "El ideal que Dios tiene para sus hijos está por encima del alcance del más elevado pensamiento humano. La meta a alcanzar es la piedad, la semejanza a Dios" (Elena G. de White, *La educación*, pág. 18).

Amigo, amiga que lee estas líneas, el blanco que Dios nos ofrece es vocación soberana porque nos desafía constantemente. Siempre hay un paso más que dar, una nueva cumbre que alcanzar en el desarrollo de nuestra personalidad. En contraste con las metas o los blancos humanos, el blanco o la vocación de Dios es de posibilidades infinitas.

A propósito, se cuenta el caso de cierto escultor que se encontraba llorando junto a una estatua, considerada por muchos como la obra maestra que había creado. Cuando se le preguntó la razón de su llanto, declaró: "Esto es lo mejor que podré alguna vez realizar. He llega-

***El blanco que Dios nos ofrece constituye un constante desafío. Siempre hay un paso más que dar, una nueva cumbre que alcanzar. En contraste con las metas humanas, el blanco de Dios es de posibilidades infinitas.***

do a la cumbre y de aquí en adelante comenzará mi declinación". Es que así son las metas humanas, amigo lector. Son tan limitadas como lo somos nosotros. Un deportista, un pianista, un médico, un cantante, podrán alcanzar determinado desarrollo o nivel de perfección en su respectiva tarea o profesión. Pero el blanco que Dios nos ofrece, "la soberana vocación de Dios en Cristo Jesús", es tan sublime como Dios mismo. Y lo maravilloso es que todo el que pone su vista en Cristo como el blanco y modelo de su vida, está viajando rumbo a los cielos, a la eternidad. No queda limitado por los cincuenta, setenta u ochenta años de esta vida. Al mirar a Jesús, fuente de vida eterna, se lanza hacia el infinito. ¿No es esto glorioso? ¿No debiéramos, acaso, reafirmar en esta hora nuestro propósito de proseguir hacia el blanco "de la soberana vocación de Dios en Cristo Jesús"?

### **"Prosigo"**

En forma humilde, el apóstol San Pablo reconoce que él no había aún alcanzado ese blanco; no era perfecto aún. Pero agrega: "Una cosa hago: olvidando ciertamente lo que

queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo al blanco, al premio de la soberana vocación de Dios en Cristo Jesús" (Filipenses 3: 13-14, versión Reina-Valera antigua). En esta reafirmación de propósitos, en esta reconsagración a la gran tarea de su vida, el apóstol San Pablo declara con firmeza in-conmovible que, a pesar de sus limitaciones, debilidades y frustraciones, él hacía una cosa: "Prosigo al blanco". En esa frase se destaca el propósito resuelto que lo inspira e impulsa. No había claudicaciones. Había atado las cuerdas de su alma a la altura y hacia allá se dirigía. No se dejaba desanimar. No permitía que los placeres o las pruebas de la vida le hiciesen apartar la vista de Jesús y abdicar de su razón de vivir. Y en el nombre de Cristo, dejaba atrás el pasado con sus fracasos y errores.

Amigo, amiga, también nosotros debemos olvidar el pasado y recordar el infinito amor perdonador de Dios. Sabiendo que la sangre de Jesucristo nos limpia de todo pecado, debemos, por lo tanto, extendernos hacia lo que está delante y proseguir hacia el blanco supremo que tenemos como cristianos. Cada día debemos rogar fervientemente: "¡Oh, Dios y Padre mío, quiero ser como Jesús. Quiero tener la fe, la bondad, la pureza y la rectitud que Cristo tuvo. Quiero ser abnegado y servicial como lo fue El!" ¿Lo haremos?

### **Una poderosa ayuda**

La misma autora inspirada declara: "En todo corazón existe no sólo poder intelectual, sino también espiritual, una facultad de discernir lo justo, un deseo de ser bueno. Pero contra estos principios lucha un poder antagónico. En la vida de todo hombre se manifiesta el resultado de haber comido del árbol del conocimiento del bien y del mal. Hay en su naturaleza una inclinación hacia el mal, una fuerza que solo, sin ayuda, él no podría resistir. Para hacer frente a esa fuerza, para alcanzar el ideal que en lo más íntimo de su alma reconoce como



única cosa digna, puede encontrar ayuda en un solo poder. Ese poder es Cristo. La mayor necesidad del hombre es cooperar con ese poder" (*ibid.*, pág. 29).

¡Alabado sea Dios, amigo mío, porque El no solamente nos ofrece una razón para vivir, no sólo coloca dentro de nosotros el anhelo de superación, no sólo nos presenta un blanco supremo hacia el cual dirigirmos, sino que además nos da la gracia y la fuerza para alcanzar estas metas, para perseverar por la buena senda! Sí, alabado sea el nombre de Dios porque por medio de su Hijo Jesucristo y de su Espíritu Santo, podemos ser triunfadores en la lucha de la vida y en la gran profesión de cristianos. Como dijo el apóstol San Juan en el capítulo primero de su Evangelio: "Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios" (versículo 12).

Abramos hoy nuestro corazón a la presencia de Jesús, y de esa manera habremos de vivir en forma generosa y ejemplar en esta tierra y al fin alcanzaremos el reino de los cielos, donde habremos de encontrarnos cara a cara con Jesús, nuestro divino ejemplo y amante Señor y Salvador.

### ¡Adelante! ¡Siempre adelante!

No importa que esté lleno de asperezas el camino que tienes escogido, ni que muchos en él hayan caído bajo el peso fatal de sus flaquezas.

No importa que te asechen las fierezas del irredento querubín caído, ni que el odio del pueblo corrompido muerto arrastre tu cuerpo en sus malezas.

Cristo te ha ungido caballero andante para que en este mundo agonizante sucio de mal y enfermo de pecado,

te yergas predicando hora tras hora la divina palabra redentora por la cual tú también fuiste salvado.

**Eugenio P. Bergara**

# ¿Qué responde la Biblia?

## ¿Qué sentido tiene la oración en la vida de un creyente cristiano?

En la vida del cristiano sincero hay algo que no es susceptible de ser explicado lógicamente, y ni siquiera puede saberse de dónde viene (S. Juan 3: 8). Hago referencia a esa dulce violencia que taladra el corazón y los afectos, y que brota directamente del Señor; a esa disposición a estar abierto siempre al misterio creativo y vivificador de Dios: se trata de la disposición a la oración.

Esa disposición a orar, que llamamos unción, es la que hace que la Palabra de Dios sea "viva y eficaz, y más cortante que toda espada de dos filos" (Hebreos 4: 12).

La oración le confiere a los hechos del creyente un poder sobrenatural, una extraña voluntad para superar las encrucijadas más difíciles de la vida.

Esa unción da decisión, agudeza y poder a las palabras del cristiano; inspira y clarifica la inteligencia; da intuición, dominio y fuerza a la voluntad; imparte al corazón una energía superior a la energía intelectual. Por la oración brotan del corazón la ternura y la pureza.

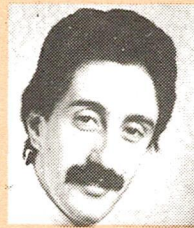
La unción que acompaña al hombre que se acostumbra a orar con Dios, produce resultados que no pueden alcanzarse por el mero esfuerzo humano: genera amplitud de miras, respeto a la libertad del prójimo, pensamiento vigoroso, y expresión sincera y directa.

Dijimos que el poder que hay en la oración es sobrenatural. Por lo tanto, no debemos confundir la oración con el entusiasmo que brota del corazón.

El hombre puede tener un proyecto de vida, y llevarlo a cabo con entusiasmo, y fervor. Pero ese proyecto puede estar poblado de humanidad y vacío de Dios. Por eso, no debe confundirse el

fervor y el entusiasmo —que pueden estar alimentados en una correcta moral— con la unción que produce la oración. El entusiasmo puede ser sincero, formal, ardiente y perseverante. Puede emprender un fin con buena voluntad, seguirlo con constancia y concretarlo. Pero todos los proyectos que se generan por el entusiasmo no logran más altura que la que puede alcanzar la visión humana. Algunas veces el entusiasmo cristiano es egoísmo disimulado. La verdadera unción, a la que se llega mediante una relación personal con Dios, desciende del cielo. Es la exhalación más dulce del Espíritu Santo: impregna, difunde, suaviza y calma el alma. Esta unción que se despierta en la oración y se alimenta en la Palabra de Dios hace que el hombre se sienta como un niño, para luego vivir como un gigante.

Esta unción no es el don del genio. No se encuentra en las salas de estudio universitario. Ninguna elocuencia puede producirla. Ninguna industria puede lograrla. No hay manos sacerdotales que puedan conferirla. Es el don de Dios, el sello puesto a sus hijos. Es el grado de nobleza impartido a los fieles y valientes escogidos, que han buscado el honor del ungimiento por medio de muchas horas de oración esforzada y llenas de lágrimas.



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y vicedirector de Vida Feliz.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.



# Un eficaz estabilizador de la vida

Margarita Sharp de Priora

***Ante la realidad de un siglo desestabilizado social, económica, moral y espiritualmente, se hace imperiosa la búsqueda de un estabilizador que nos ayude a encontrar la serenidad, la cordura y la paz que tanto necesitamos.***

**N**UESTRA CIVILIZACION transita por un mundo convulsionado, incierto. Nadie se libra de agitaciones y premuras. Las ciudades proliferan, y junto a ellas el ritmo febril por la subsistencia envuelve y atrapa a sus millares de habitantes. La loca carrera del tiempo maltrata el cuerpo y el espíritu humanos, aumenta la angustia existencial, provoca infelicidad y desestabiliza la vida cotidiana.

En medio de esta tremenda y amenazante realidad, surge la necesidad de hallar *un estabilizador* para contrarrestar el caos moderno, a

fin de encontrar la serenidad, la cordura y la paz para gobernar armoniosamente los actos humanos.

La búsqueda de las soluciones a los problemas que aquejan a este planeta ha sido ensayada por filósofos, políticos, pensadores, idealistas. . . Ha sido tema de conferencias, leyes, discusiones, convenios y. . . hasta de las Naciones Unidas. Sin embargo, hay un método sencillo, directo y eficaz que casi ha caído en desuso; y es imprescindible que lo rescatemos. Digamos que es *un maravilloso estabilizador* porque:

- está al alcance de todos los seres humanos;
- su servicio está conectado desde tiempos muy antiguos;
- fue instaurado para atender las necesidades y los problemas del hombre;

- pueden hacer uso de él desde los niños hasta los ancianos; jóvenes y adultos, ricos y pobres, débiles y poderosos, ignorantes y cultos, los del norte y los del sur, los del este y los del oeste, *hippies* o monjes. . . ¡todos, sin excepción!

- puede ser empleado en todo tiempo, desde las frescas horas del amanecer, durante el trabajoso día, en las horas más silenciosas de la noche, y hasta las serenas sombras de la madrugada. . . ¡siempre el momento es propicio para beneficiarse con él!

- todo lugar se presta para recurrir al *estabilizador*, aquí o allá, en la casa o en la calle, en privado o en público, en el sótano o en el piso más alto, en el tren o en la iglesia, en el rancho o en la mansión,

Margarita Sharp de Priora, profesora de Filosofía y Pedagogía, ha desarrollado una extensa labor docente en las provincias argentinas de Buenos Aires, Misiones y Entre Ríos, donde reside actualmente.



## **Puede ser empleado en todo tiempo: en las frescas horas del amanecer, durante el agitado día, en las horas más silenciosas de la noche y hasta en las serenas sombras de la madrugada.**

en el aire o en el mar, en soledad o en compañía. . .

- es tan eficaz que se aconseja usarlo "sin cesar";
- es tan vivificante como "el aliento del alma";
- es tan poderoso como el timón que conduce nuestra embarcación por la ruta más segura al puerto de nuestra plena felicidad;
- es recomendable que se vuelva hábito en nosotros para sobrellevar con mansedumbre y fe las luchas de la vida;
- es seguro recibir sus beneficios, así como un hijo, cuando le pide pan a su padre, jamás recibirá "una piedra, una serpiente o un escorpión";
- es imprescindible "como tener un amigo";
- es tan sencillo, como ¡HABLAR con DIOS!

### **Y hablar con Dios. . .**

- es ORAR, lo cual es diferente de rezar (el rezo es la simple repetición mecánica de una fórmula preelaborada);
- es una plegaria que el hijo de Dios eleva en forma espontánea y sincera al Señor del cielo y de la tierra;
- es "el acto de abrir nuestro corazón al Señor";
- es comunicarse con el Cielo directa y naturalmente como lo hacen un padre y un hijo;
- es el acto sublime de dialogar con nuestro Creador como con un amigo, sin reservas, con toda confianza;
- es un medio para elevarnos hasta el mismo trono de Dios, y ser recibidos por el Omnipotente y Eterno;

- es "hallar el oportuno socorro" en medio de las vicisitudes que se nos presentan en cada una de las jornadas de la vida;
- es proveer de vitaminas reconstituyentes a nuestra vida espiritual;
- es fortalecernos para enfrentar los embates de la vida;
- es una fuente de psicoterapia, sin necesidad de sillones ni de interlocutores humanos (Dios es el terapeuta, el que escucha, responde y da el remedio apropiado);
- es comulgar con la fuente de vida eterna, donde los ánimos se estabilizan, el corazón encuentra la verdadera paz y la mente domina con digna serenidad;
- es un canal para ejercitar la gratitud, mediante el cual nos sentimos seguros de las bendiciones y los favores divinos;
- nos da la posibilidad de obtener el dulce perdón de Jesucristo, por medio de la confesión sincera de nuestros errores (¡quién no necesita liberarse de sentimientos de culpa!);
- es fuente de consuelo para nuestros dolores y tristezas;
- nos permite sintonizar los mensajes maravillosos que Dios nos transmite: amor, bondad, paciencia infinita, justicia, salvación. . .;
- nos da la seguridad de la presencia divina en cada momento de nuestra vida, y nos guía sólo por sendas de bien;
- es el medio para depositar nuestra confianza en un Ser Superior, Todopoderoso, que no nos fallará porque aseveró: "Pedid, y recibiréis".

En síntesis, es *el estabilizador más confiable* contra la agitación y las preocupaciones que suscita la vida moderna.

\*\*\*\*\*

Ante la realidad de un siglo desestabilizado social, económica, moral y espiritualmente, se hace imperiosa la búsqueda de un clima de saludable felicidad. El único camino directo es DIOS, quien nos invita generosa y pacientemente a reunirnos con El en audiencia cotidiana, íntima, para:

- llenarnos de su presencia;
- descongestionarnos de los pesares y las tribulaciones que nos depara el viaje por la vida;
- henchir nuestras alforjas con optimismo y caridad;
- alimentar nuestro espíritu con la abundancia de la esperanza;
- ofrecernos seguridad por la mañana y paz por la noche;
- elevar nuestra vista sólo hacia las alturas de un más allá eterno y maravilloso, sin penas ni angustias, donde la armonía y la felicidad reinarán por los siglos sin fin.

\*\*\*\*\*

¿Quiere usted, amable lector, tener esta reconfortable experiencia aquí, ahora?

ORE A DIOS. Hace rato que lo espera. Aunque crea que no le alcanza el tiempo, El tiene todo el tiempo que usted necesita. . . Somos muchos los que necesitamos su intimidad; pero, felizmente, en la cámara de audiencia del Altísimo todos seremos atendidos por las excelentes líneas privadas de la ORACION.

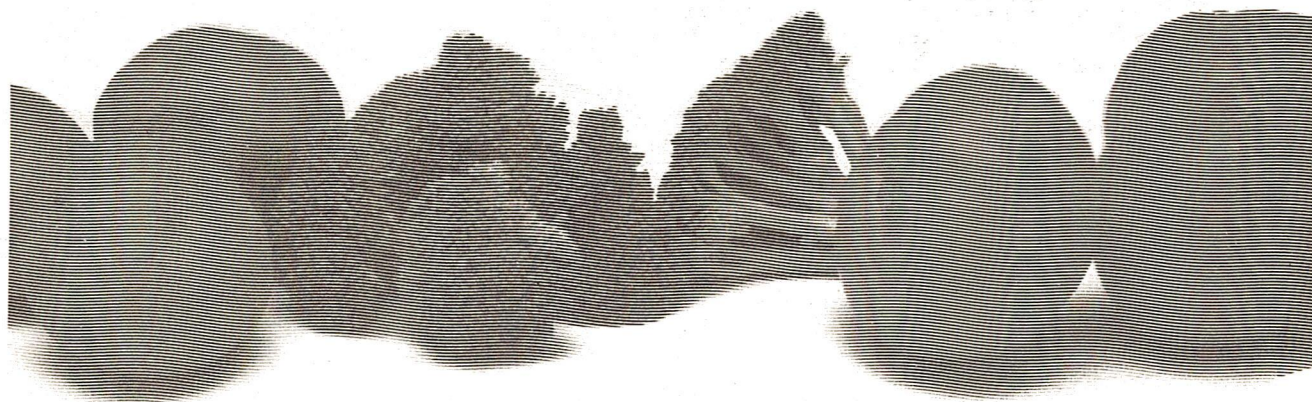
"Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá"  
(S. Mateo 7: 7).

Tengamos la seguridad de que Dios nos responderá, siempre para nuestro bien, para nuestra perfección, para nuestra felicidad. **VF**



# Las hortalizas en la alimentación

*¿Cuánto sabe usted acerca del tratamiento, uso y consumo de las hortalizas?*



Las hortalizas y frutas desempeñan un papel fundamental en la alimentación humana por las siguientes razones:

- Contienen un alto porcentaje de minerales (calcio, hierro, fósforo, potasio, etc.) indispensables para el organismo.
  - Poseen gran cantidad y variedad de vitaminas imprescindibles para la salud: vitamina A, vitaminas del complejo B y vitamina C (de esta última, constituyen la única fuente).
  - Proveen elementos que regulan y equilibran el funcionamiento del organismo.
  - Contienen celulosa o fibra (tejido de sostén de los vegetales), indispensable para el buen funcionamiento del intestino.
  - Dan variedad y color a la dieta y mejoran la presentación de las comidas.
- Complementan y ornamentan los platos proteínicos (huevos, queso, carne, etc.).

## Cómo cocer las verduras de hoja

- Elegir hojas sanas y verdes.
- Lavarlas varias veces en abundante cantidad de agua.
- Escurrirlas cuidadosamente.
- Quitar solamente los tallos y las nervaduras muy gruesas.
- Cocer al vapor (sólo con el agua del lavado que queda después de escurrirlas) o en un mínimo de agua hirviente, para que conserven la mayor cantidad posible de vitaminas y minerales.
- Cocer con el recipiente tapado.
- Evitar la sal y el bicarbonato de sodio en el agua de cocción porque destruyen las vitaminas.
- Servir inmediatamente después de preparadas, o lo más cerca posible de la preparación.
- Al limpiarlas para ser cocidas, evitar que queden mucho tiempo innecesariamente dentro del agua.

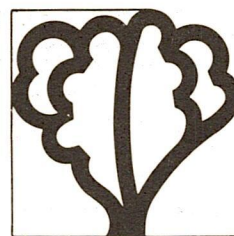
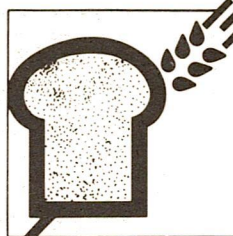
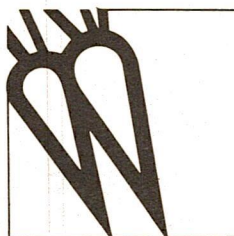
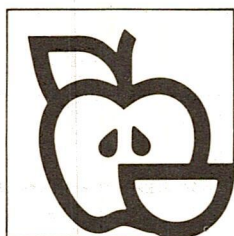
- Darles el tiempo justo de cocción.
- Cocerlas con la cáscara.
- Dejarlas enteras o cortadas en trozos grandes.
- Evitar que se recalienten.
- Usar el agua de cocción para preparar sopas o salsas, o agregarla a otras preparaciones.

## Consejos prácticos

- Consuma hortalizas de la estación. Son más baratas y contienen mayor cantidad de nutrientes.
- Incluya diariamente en su alimentación dos platos de hortalizas, uno de ellos preferiblemente crudas.
- Al preparar ensaladas de hoja, elija las más verdes: contienen mayor cantidad de vitamina A. Por el contrario, la parte blanca de muchas verduras —aunque es a veces preferida, como el centro de la lechuga— es más pobre en vitaminas.

Información proporcionada por el INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria), Secretaría de Agricultura y Ganadería de la Nación, Buenos Aires, Argentina.





Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.

# En la variedad está el gusto

Gilia S. de Alberro

El clima está ideal para saborear un plato de sopa, bien caliente y nutritivo; o quizá para experimentar una pizza rellena, o una lasaña florentina, o papas con crema. . . ¿Que no sabe cuál elegir? No se preocupe. Aquí tiene las recetas; puede probarlas ¡todas!

## SOPA DE POROTOS (FRIJOLES) BLANCOS

- 1/2 kg de porotos blancos**
- 1 cebolla mediana picada**
- 2 dientes de ajo picados (sin el embrión)**
- 240 g de repollo picado (1 1/2 taza)**
- 2 tazas de espinaca o acelga cruda picada**
- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas o ralladas**
- 1/2 taza de puré de tomate**
- 1/2 taza de aceite**
- 4 tazas de agua**
- 2 tazas de cubitos de pan**

### tostados Sal a gusto

Lavar los porotos y remojarlos durante 12 horas. Cocerlos en el agua de remojo (añadir un poco de agua, si fuera necesario, hasta cubrirlos). En una cacerola, calentar el aceite, y dorar el ajo y la cebolla, revolviendo de vez en cuando. Mezclar el repollo y la espinaca (o acelga) y llevar a fuego fuerte durante 5 minutos hasta que se marchiten, revolviendo periódicamente. Agregar la zanahoria y el puré de tomate. Licuar los porotos con el agua del hervor y añadir a la mezcla anterior. Tapar parcialmente y cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Si se espesa mucho, adicionar un poco más de agua. Condimentar a gusto. Al servir, colocar cubitos de pan tostado sobre la sopa, en cada plato. Rinde doce porciones de 420 calorías cada una.

### SALSA VERDE

- 1 cebolla mediana picada**
- 1 diente de ajo picado o machacado**

- 1 1/2 cucharada de manteca (o margarina)**
- 1 taza de caldo de verduras colado**
- 1 taza de crema de leche**
- 3 cucharadas de perejil picado**
- 3 cucharadas de orégano picado**
- 3 cucharadas de cebollín picado**
- 1 cucharadita de harina**
- Sal a gusto**

Derretir una cucharada de manteca en una cacerolita y rehogar en ella la cebolla y el ajo hasta que queden transparentes, pero no dorados. Verter el caldo en la cacerolita y añadir la crema de leche. Llevar a fuego fuerte durante algunos minutos. Bajar el fuego y cocinar aún unos minutos más. Agregar el perejil, el orégano y el cebollín, revolviendo bien. Condimentar a gusto. Mezclar la harina con la manteca restante y adicionar a la salsa, revolviendo sobre el fuego hasta que ésta se espese un poco. Servir sobre bollitos, albondiguillas, papas o huevos cocidos. Rinde dos y media tazas y 20 calorías por cucharada.



LASaña FLORENTINA

- 1 paquete de lasañas
- 2 atados de espinaca cocida y escurrida
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 1 taza de cebolla bien picada
- 2 dientes de ajo machacados o picados
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 kg de tomates pelados y picados
- 1 taza de puré de tomate
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 tazas de ricotta descremada
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 1/2 cucharadita de sal

En una cucharada de aceite rehogar la cebolla, el ajo, el orégano y el laurel, revolviendo continuamente. Incorporar los tomates, el puré, la sal y el perejil. Revolver bien y aplastar los tomates con un tenedor. Dejar hervir, reducir el fuego y mantener la cacerola destapada revolviendo de vez en cuando, durante 60 minutos. Retirar. Cocer las lasañas según las indicaciones del envase. Escurrirlas y pasarlas por agua fría. En una fuente para hornear, verter una taza de salsa. Cubrir con una camada de lasañas y colocar sobre ella la mitad de la espinaca escurrida y picada, una taza de ricotta y una taza de salsa. Repetir el proceso y terminar con una capa de lasañas. Bañar con el resto de la salsa y espolvorear con el queso rallado. Cubrir con papel de aluminio y llevar a horno precalentado durante 25 minutos. Retirar el papel de aluminio y dejar hasta que el queso empiece a dorarse. Sacar del horno 10 minutos antes de servir. Rinde de ocho porciones de 206 calorías cada una.

CHAUCHAS  
(POROTOS VERDES)  
CON ROMERO

- 1/2 kg de chauchas
- 1/4 taza de aceite
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de romero seco
- 1 diente de ajo grande picado
- 1 cucharadita de sal

Cortar las chauchas en juliana. Cocer parcialmente al vapor con la cacerola tapada durante 5 minutos, hasta que estén cocidas pero todavía crocantes. Batir los ingredientes restantes con un tenedor y mezclar con las chauchas. Dejar descansar a temperatura ambiente durante 2 horas. Rinde seis porciones de 124 calorías cada una.

- 8 papas pequeñas o 4 medianas
- 1/2 taza de queso blanco (o yogur natural)
- 1/3 taza de aceitunas rellenas (o comunes) picadas fino
- 1/2 morrón rojo picado fino

Cocer las papas lavadas y cepilladas, pero no peladas, durante 5 minutos. Bajar el fuego y cocer durante 15 minutos más, si las papas son chicas, y 25 si son medianas. Escurrirlas y cortarlas en rebanadas de 1/2 cm de espesor. Disponer las papas en hileras en una fuente precalentada, como se observa en la foto de la página 27. Bañar las papas con el queso blanco (o yogur) y disponer encima las aceitunas y el morrón picados. Rinde cuatro porciones de 160 calorías cada una.

La fotografía de la página 27 ilustra esta receta.

FLAN NEVADO

- 1 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de azúcar
- 1 taza de agua hirviente
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 14 g de gelatina sin sabor (2 sobresitos)
- 1/2 lata de duraznos en almbar
- 6 claras (a temperatura ambiente)
- Una pizca de sal

En una cacerolita espolvorear la gelatina sobre el jugo de naranja para que se humedezca, y dejar que se desuelva. Llevar al fuego hasta que empiece a hervir. Retirar y añadir 2 cucharadas de azúcar y el agua hirviente. Revolver hasta que el azúcar esté completamente disuelta. Verter en un recipiente mediano. Agregar el jugo y la ralladura de limón y de naranja. Introducir este recipiente en otro mayor con cubitos de hielo para que se enfríe, revolviendo hasta que tome la consistencia de claras sin batir (aproximadamente 10 minutos). Mientras tanto, cortar los duraznos en gajos y acomodarlos en una budinera o molde para flan. Por separado, batir las claras con la sal a punto de nieve. Gradualmente, añadir el azúcar restante. Continuar batiendo hasta que se formen picos firmes. Batir la gelatina hasta que quede esponjosa y adicionar las claras, mezclando cuidadosamente con batidor de alambre o paleta de goma. Verter en el molde preparado con los duraznos y llevar a la heladera hasta que se endurezca (aproximadamente 3 horas). Para desmoldar, despegar los bordes con una espátula, invertir sobre un plato, poner un paño húmedo caliente sobre el molde y mover para que se desprenda. Rinde de ocho porciones de 60 calorías cada una.







Los niños nunca han sido buenos para  
escuchar a sus mayores, pero nunca han  
dejado de imitarlos.

James Baldwin

