

La Moraleja®

ES
Verano

**NO BAJEMOS
LA GUARDIA**

**IMPORTANCIA DE LA
NUTRICIÓN EN LA LACTANCIA**

**IMPACTO DE LA
TECNOLOGÍA EN LOS NIÑOS**

DATOS DE LAS DIETAS KETO



MARKETING

Rodolfo Vergara

ARTE

Gabriela Palacios

VENTAS

Rosa Isabel Rubio
Bernabé

COLABORADORES

L.N. Saraí Rojano
Beatriz Adriana Arias
Lic. Pdg. Selene Lilia Figueroa
Lic. Pdg. Abigail Garcia.

Sumario <

4 // **Importancia de la nutrición en la lactancia**

6 // **Kokeshi**

7 // **Salon Quinta Diamante**

8 // **Impacto de la tecnología en los niños**

10 // **Colegio Antoni Gaudi**

11 // **Nutrición al 100**

12 // **Elige tus batallas**
Experiencia de mamá a mamá

14 // **Colegio John Dewey**

15 // **Marvin´s Kitchen**

16 // **¿Cómo hacer un check list de actividades para tus hijos?**

19 // **KING KAN**

20 // **Los retos de un emprendedor por primera vez**

23 // **Crazy Bodys**

24 // **10 cosas que no sabías de las famosas dietas keto**

@ admin@revistalamoraleja.com

f /Revista La Moraleja

Instagram Revista La Moraleja

www.revistalamoraleja.com

"La Moraleja" es una marca registrada (No. 1060308), Revista trimestral gratuita dirigida a padres de familia y niños. Las promociones no cumplidas y ofrecidas, así como los anuncios comerciales publicados son responsabilidad de cada anunciante, asimismo las fotografías o gráficos utilizados para su elaboración. Los textos son responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente la opinión de la revista. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación.



Renta de mobiliario
Inflables • Carpas
Salas • futbolitos
mesas vintage • Lozas
Meseros • Cristalería

20 %
de descuento
INFLABLES
de lunes a viernes

Tel. 442 476 4636

 **442 148 5790**

Av. Paseo Constitución 513-7





IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA LACTANCIA

L.N. Sarai Rojano |  @nutricionalcien

Al alimentar al bebé con leche materna, se fortalecen los lazos afectivos y la relación madre-hijo por lo cual se genera un mayor apego entre ambos.

La lactancia en los primeros seis meses de vida es fundamental.

- Que la lactancia sea exclusiva mente materna los primeros 6 meses para lograr un crecimiento, desarrollo, y salud óptima. Posteriormente los lactantes deben seguir siendo amamantados y recibir alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados para atender sus requisitos nutricionales.
- La lactancia materna se debe seguir hasta los dos años.

La lactancia materna protege a los niños contra las enfermedades.

- La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos, pues le aporta todos los nutrientes que necesita para un desarrollo sano. Es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los lactantes de enfermedades frecuentes de la infancia como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad en la niñez de todo el mundo

La lactancia también es beneficiosa para las madres.

- La Lactancia materna exclusiva funciona como un método natural (aunque no totalmente seguro) de control

de natalidad (98 % de protección durante los primeros seis meses de vida) reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, diabetes tipo 2, y depresión postparto.

Lactancia materna aporta beneficios a largo plazo a los niños.

- La lactancia materna propicia una buena salud, durante toda la vida . Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad.

Las leches artificiales no contienen los anticuerpos presentes en la leche materna

- Los beneficios de la lactancia materna para las madres y los niños no pueden obtenerse con leches artificiales. Si no se elaboran adecuadamente, conlleva posibles riesgos asociados al uso de agua insalubre y de material no esterilizado ó a la presencia de bacterias en la preparación de polvo. Puede producirse un problema de malnutrición si el producto se diluye demasiado para "ahorrar".

A los 6 meses se debe introducir gradualmente alimentos solidos .

- Para cubrir las necesidades crecimientos de los niños a partir de los 6 meses se debe introducir alimentos solidos en forma de pure como complemento de la leche materna. Para su elaboración se puede partir de la comida que tome la familia .

Educación con amor



123



kokeshi

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL

30%
en inscripción
nuevo ingreso
ciclo 2021 - 2022
solo abril

grupos reducidos
reconocimiento oficial
clubes complementarios

formación en valores
natación
lecto-escritura



Tel. (442) 215 8335



Cayetano Rubio #17 Col. Ensueño

(a dos cuadras del City Club y Hospital Ángeles)



Quinta Diamante

Eventos inolvidables



RENTA DE TERRAZA

Mesas y sillas (20ps)
Mobiliario infantil (10 ps)
Desechables biodegradables
Iluminación · rockola o bocina

\$5,900

Terrazas · Jardín
Alberca techada
Catering · logística de eventos
Eventos desde 10 personas
¡Conócenos!

Tel. 442 341 3881

442 117 1658



Quinta diamante



IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA en los niños

Beatriz Adriana Arias

La tecnología ha facilitado en el horizonte del conocimiento, experiencias y desarrollo, en estos tiempos que los niños están creciendo en un mundo digital, es importante ayudarles a aprender conceptos saludables del uso digital.

La tecnología ha irrumpido en nuestras vidas de manera contundente. Se ha convertido en una necesidad, incluso para los más pequeños. Y es que no solo la emplean como entretenimiento, sino también en los colegios por este confinamiento que estamos pasando y las tareas escolares, formando parte de su vida desde edades muy tempranas.

Los padres juegan un papel importante en la enseñanza de estas destrezas. La tecnología es una herramienta maravillosa, siempre y cuando se use bien, con moderación, cautela y supervisión. Los niños en formación son los más influenciados y son personas más vulnerables que caer rápidamente por las experiencias que tengan con los dispositivos inteligentes y los juegos tecnológicos.

Hablar de la implicancia que tiene el uso de la tecnología en temprana edad, despierta cuestiones que nos llevan a reflexionar acerca de si es recomendable o no que estén

delante de las pantallas (sea de televisión, de tables, de teléfonos celulares y demás dispositivos tecnológicos), si es dañino para el cerebro o no, si tiene afectaciones psicológicas, si perjudica la atención de nuestros hijos o bien el rendimiento escolar, las relaciones sociales y familiares, entre otros. ¿Cuántas veces nos hemos hecho esas preguntas?

Existen distintos puntos de vista. Hay quienes sostienen que la exposición ante estas pantallas, **perjudican la atención de los niños**, puesto que genera cierta "fascinación". La atención sostenida es una actitud con cierta apertura ante la realidad, en otras palabras, es un modo activo de los seres humanos para poder efectuar preguntas, buscar respuestas, sentirse expectante de lo que vendrá.

Las redes sociales pueden ayudar a los adolescentes a explorar y descubrir más sobre sí mismos y a identificar su lugar en el mundo de los adultos. Sólo cerciórese de que su adolescente se comporta de manera apropiada en el mundo real y en línea. A muchos adolescentes se les debe recordar que las configuraciones de las plataformas de privacidad realmente no hacen «privado».

Se entiende a la fascinación como la contracara de la atención, es decir, es una actitud pasiva, en tanto que cuando se nos presentan estímulos nuevos, quedamos fascinados, con una sensación de estar "embobados". El contenido y que las imágenes, pensamientos y comportamientos que los adolescentes comunican en línea pasan a ser parte de su huella digital de manera permanente.

Mantenga la comunicación abierta y hágales saber que cuentan con usted si tienen preguntas o inquietudes.

"Todos los niños desde muy pequeños tienen la facilidad de entender la lógica digital, está en los padres el otorgar otros elementos para que ellos puedan jugar sin llegar al extremo de pasar horas y horas en presencia de algún dispositivo" (Pauppie, 2015:11).

Como primera aproximación se pretende reflexionar sobre el impacto que genera el uso de los dispositivos mencionados en la vida cotidiana de los niños de 5/6 años. Se trata de acercarse a su realidad y describir a través de este trabajo exploratorio, de qué modo hacen uso de las pantallas.

En este trabajo iremos abordando diferentes categorías conceptuales para de esta manera construir un marco teórico cuyos aportes den lugar a describir el fenómeno y sobre todo generar espacios para nuevas reflexiones.





Colegio Antoni Gaudi
"Primaria"

"El Arte de Enseñar y Conducir"

COMUNIDAD EDUCATIVA

Dedicada al desarrollo integral del ser humano.



DESCUENTO EN INSCRIPCIÓN



 (442) 214 0021

 556 1882 166

PRIVADA LÓPEZ RAYON 48, LAS HADAS. QRO

 @colegioantonigaudi

¿Nutriologa en Querétaro?



Nutrición al Cien es el programa de control de peso en que te brinda asesoramiento personalizado sobre alimentación y nutrición. Implementan un enfoque natural para la prevención y el tratamiento de problemas de salud como: **obesidad, sobrepeso, anorexia, diabetes, colesterol elevado, hipertensión / presión arterial alta y problemas gastrointestinales** para todo tipo de personas.

Consulta Nutrición

A sólo: \$140

consulta + guía alimenticia + auriculoterapia

442 202 9464

Calle Heraclio Cabrera 78
(Planta Alta) Col. Ensueño.

www.nutricionalcien.com.mx



ELIGE TUS BATALLAS

EXPERIENCIA DE MAMÁ A MAMÁ

Lic. Pdg. Selene Figueroa / Lic. Pdg. Abigail García.

Elegir nuestras «batallas» con nuestros hijos es una gran decisión. Te compartimos una experiencia de Mamá a Mamá que te puede servir de inspiración.

¿Qué significa elegir tu batalla?

El fin de semana pasado al visitar a mi hermano lo encontré en medio de una “batalla”.

Imagina el momento ...

Santiago, en el piso pidiendo a gritos usar los zapatos de su hermano mayor

Oscar (mi hermano) repitiendo constantemente, ¡no Santi te puedes caer!

Cuando Óscar se percató de mi presencia dijo ...

¡Lo que diga tu tía! ¡ Me voy ¡

Me acerqué y me puse en contexto, escuché a mi hermano y entendí que no había problema alguno.

Santiago quería utilizar los zapatos de su hermano mayor y su hermano había aceptado prestar los zapatos, mi hermano tenía temor de que se cayera, porque los zapatos le quedaban grandes.

En resumen, Oscar pudo elegir su batalla, no había problema alguno, había un acuerdo entre hermanos y un temor de padre.

Me acerqué y hablé con Santi y le dije que papá temía que se pudiera lastimar si tropezaba con los zapatos.

Hablamos de las consecuencias que podría haber si usaba esos zapatos, noté la seguridad de Santi y accedí a que se los pusiera. No hubo ningún accidente y todo marchó bien.



Durante este momento podemos identificar dos cosas.

No perdimos el control de la situación; es decir no accedimos por evitar el berrinche o por complacer lo que pedía Santi. Al contrario, respetamos un acuerdo entre hermanos y lo empodere de seguridad ante los posibles riesgos o consecuencias que se podían presentar.

Elegir tus batallas: Tranquila, no siempre es bueno tener la razón. Como adultos nos invade el sentido de poder y a veces darnos cuenta que los niños pueden tener la razón nos llega frustrar. En una situación como la anterior es necesario tomar un respiro y pensar, si es necesario que se genere una "batalla" entre mi hijo y yo.

Las batallas las podemos evitar siempre y cuando pongamos en contexto al niño. Una opción es haciéndole saber a nuestros hijos cómo

nos estamos sintiendo, el sentido de empatía que tienen los niños, está aún más desarrollada que la de los adultos.

Algo que también es muy importante es preguntarles a los niños si tienen alguna opción para solucionar aquello que para ti es un conflicto. ¡Escúchalos! Te sorprenderá las soluciones que te dirán ante cualquier conflicto.

Una herramienta que podemos usar, es tener una opción sorpresa, por ejemplo; si quieres que tu hijo coma algo saludable le ofreces brócoli y tu hijo no quiere, dale la opción de zanahoria, él pensará qué ganó la batalla, pero en sí, solo fue una opción que tu tenías preparada.

Elegir una batalla, te ayudará a llevar una relación más sana y tranquila con tus peques. Cuéntanos qué tipo de batallas se han presentado últimamente con el encierro.



Colegiaturas accesibles



**MATERNAL · PREESCOLAR · PRIMARIA
SECUNDARIA · PREPARATORIA
EXTRAESCOLARES SIN COSTO**

 442 228 4679

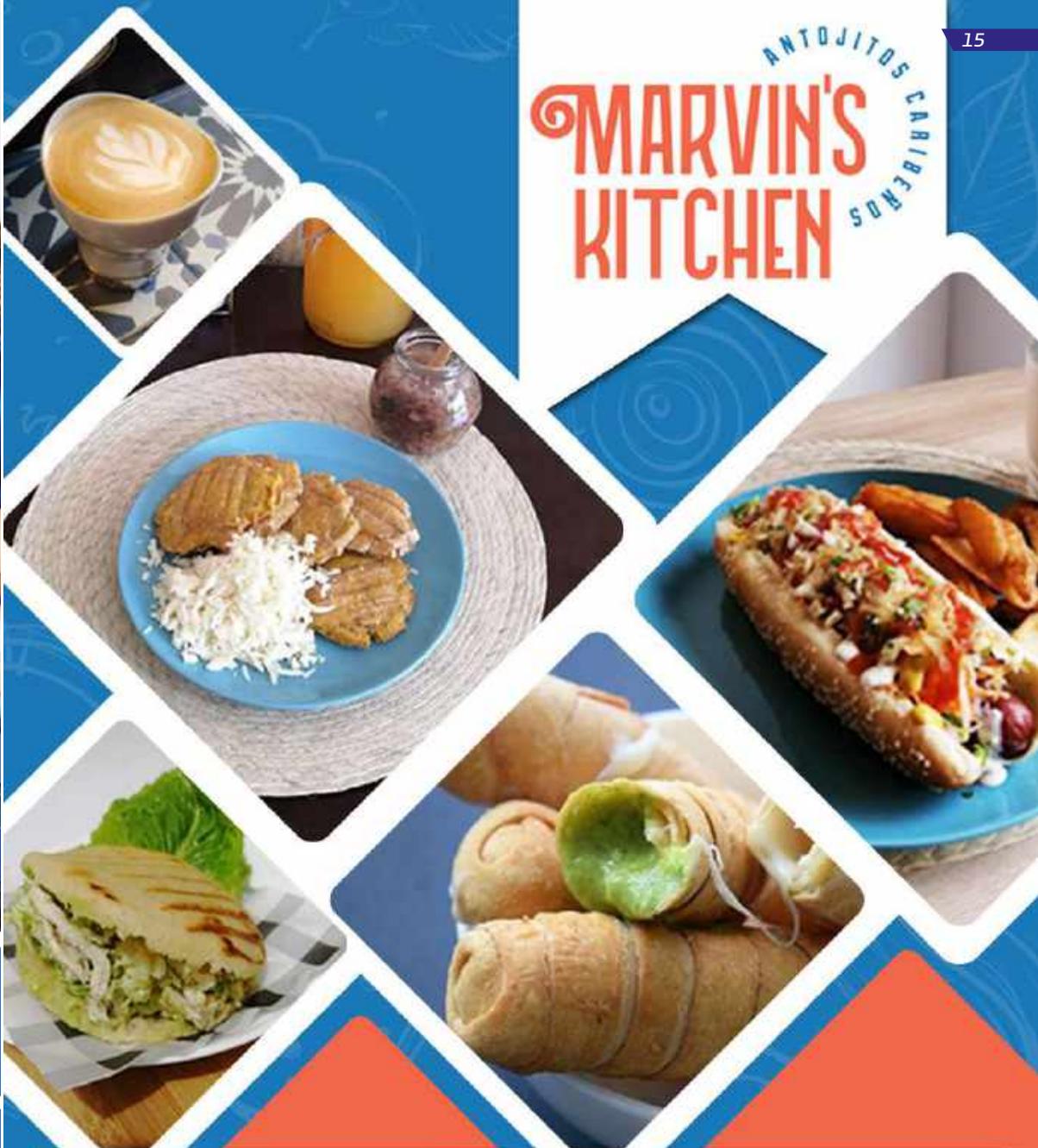
 442 397 3921



Camino a los Olvera No. 700 Col. Los Olvera Querétaro

ANTOJITOS CARIBEÑOS

MARVIN'S KITCHEN



ANTOJITOS CARIBEÑOS, COMIDA VENEZOLANA,
BEBIDAS Y CAFÉ

 442 274 8309

 Ejercito Republicano #33

 @marvinskitchenmex

 @marvinskitchenantojitos

¿CÓMO HACER UN CHEKLIST de actividades para tus hijos?

Lic. Pdg. Selene Figueroa / Lic. Pdg. Abigail Garcia.





¿Te imaginas qué haríamos los adultos sin un reloj o peor aún sin nuestro celular? Estoy segura de que nuestra vida sería un caos e incluso el mal humor estaría a cargo de nuestras emociones. Es por eso que hacemos énfasis en la importancia de las actividades rutinarias y los beneficios que nos da emocional y mentalmente organizarlas de manera correcta.

Sin embargo, para los peques del hogar, debemos hacer que sus actividades y tareas diarias sean escritas para un mejor entendimiento en algo mucho más visual, llamativo y que conecte con sus necesidades y las tuyas.

Por eso, te compartimos algunos tips para que organizamos estas actividades diarias de nuestros niños en algo dinámico y divertido:

1. **Haz una lista** de todas las actividades que requieren hacer durante el día. Desde que despierta hasta que se duermen.

2. **Divide esas actividades** por momentos durante el día (Tus 12 horas entre los momentos de tu día)

3. **Organiza** esos momentos por prioridades.

4. **Busca una palabra clave** para cada momento que tu hijo pueda asimilar fácilmente. Puedes apoyarte con su símbolo o imagen.

5. **Manos a la obra.** Involucra a tu hijo en todo el proceso de la realización de este checklist y dale opciones de material para que puedan realizarlo juntos. ¡Será muy divertido!

6. **Toma fotos** de cada momento de su día para

que lo relacione a su contexto.

7. **Utiliza recortes** de revistas, personajes y cosas que le guste a tu niño. Esto ayudará para agregar elementos mucho más visuales para él.

8. **Hazlo tan colorido** o sencillo como te funcione y sea de su entendimiento.

9. **Busca un reloj blanco** y haz correspondencia de tu momento del día con el color de tu reloj.

10. **Usa una tarjeta en blanco** enmascarada y ten cerca un plumón de agua para que ahí puedan agregar un momento improvisado.

11. **Busca un espacio** que sea visible para toda la familia y principalmente a una altura accesible para tu peque.

Recuerda, ya teniendo visualmente su rutina. Tu hijo podrá tener una noción del tiempo. Es de gran importancia tomar en cuenta que **cada momento deberá durar basándose en la atención que tenga tu hijo** (esto lo puedes saber por la edad)

Anticipar cinco minutos previos a que termine la actividad o pasar a otro momento le ayudará a poder cerrar su juego o concentración y evitará que se frustre.

Involucrar a tu hijo en el proceso de la rutina, lo hará tener un sentido de pertenencia aumentando su seguridad e iniciativa.

Coméntanos cómo te fue con esta idea o si tienen una nueva sugerencia para compartir con las mamás y maestras moralejas.

9ROUND
30 MIN KICKBOX FITNESS



LO MÁS HOT Y DE MODA EN FITNESS

Suc. Milenio

Camino Real de Carretas
No. 299 Milenio 3ra. Sección
442 241 0926

Suc. Juriquilla

Boulevard Jurica, La Campana 898
Plaza Tiara, Juriquilla.
442 325 4239

**15% de desc. en kit inicial e inscripción
+ 1er. mes a sólo \$550 pesos.**

KING-KAN

CONSINTIENDO A TU
MEJOR AMIGO

OFRECEMOS

LIMPIEZA

Shampoo
Jabón
Perfumes
Cepillos
Pasta de dientes
Pañales
Cardaqs
Pipetas
Repelente
Atrayente

ACCESORIOS

Collares
Correas
Ropa
Camas
Casas
Areneros
Platos
Pecheras
Juguetes
Transportadoras

ALIMENTOS PARA:

Gato
Perros
Aves
Peces
Tortugas
Hurón
Roedores



VISÍTANOS

TEL. 442 220 6886

AV. PEÑUELAS #125, LOCAL 7

LOS RETOS DE SER UN EMPRENDEDOR *por primera vez*

Empecemos abordando que ser empresario es difícil. El espíritu empresarial es un largo viaje y nadie ha llegado al destino final sin encontrar un cierto número de desafíos y fracasos absolutos que combina el impacto social con el crecimiento profesional.

El miedo de fracasar es un hecho, y muy pocos deciden emprender a causa de esto. Pero si te esfuerzas un poco más, aprendes un poco más y subes un poco más alto, verás que al final valió la pena intentarlo.

A continuación te mencionamos los retos más importantes al momento de emprender:

Tus habilidades. Sé honesto contigo mismo y determina cuáles son tus fortalezas y áreas de mejora. Esto te dará una idea mucho más clara de en que aspectos podrás brillar y otros donde necesitaras apoyo. Es común que los nuevos emprendedores sean 'todólogos' y sufren porque simplemente no pueden hacerlo todo. Por ejemplo, si el seguimiento de las ventas y

mantener sus libros en orden es algo sobre lo que no tiene ninguna comprensión, no tengas miedo de contar con ayuda que te permita ir por el camino correcto.

Investiga y pregunta. Tienes una gran idea para tu negocio. Ahora, debes de investigar la competencia y tu mercado. ¿Quién ya está vendiendo lo que quieres vender? ¿Por cuánto lo venden? ¿Quién es su público objetivo? ¿Qué limitaciones puedes tener en tu servicio? ¿Cuáles son los mejores



proveedores? Hacer preguntas como estas te ayudarán a determinar la estrategia para tu negocio.

Aprende y capacítate más. Si bien puedes ser un experto en repostería y ese ser el corazón de tu negocio, también debes de considerar aprender sobre las otras áreas que van de la mano con tu negocio. Entender de administración y control, conocer sobre los impuestos y obligaciones ante el SAT, saber sobre los procesos de ventas y publicidad te permitirán tener un margen más amplio de tu negocio y podrás mejorar cada área según sea necesario.

Haz un plan de negocios. Una vez logrado esto podrás hacer un plan de negocios que podrá llevarte al éxito. Desarrolla un argumento para ayudar a

enfocar tus objetivos. Aclarar tu posición financiera; establece un presupuesto; determina los requisitos de inversión probables. Estima las fases y/o etapas de crecimiento de tu negocio. Y lo más importante, establece metas. Por muy pequeñas que sean las metas te permiten tener un curso a seguir y sirven como fuente de motivación y compromiso.

Del papel a la acción. La gente promedio ve la meta que quieren alcanzar, pero no toman medidas para lograrla. Si bien hay muchos factores diferentes involucrados, la planificación y la acción son las dos claves que separan a la élite del promedio en cualquier área de la vida. La clave más importante para lograr el éxito implica una planificación exhaustiva y una acción estratégica. Si ninguno de los dos es ejecutado, las posibilidades de éxito son nulas. Si lo vamos a hacer, es momento de hacerlo.

No escatimes en la publicidad. Sin publicidad, no sabríamos qué productos y servicios están disponibles, cuándo es el mejor momento para comprar o qué beneficios podemos obtener de una marca. El dicho «tienes que gastar dinero para ganar dinero» es muy cierto cuando se trata de publicidad. Por ello, los propietarios de pequeñas empresas deben ser realistas sobre el gasto publicitario. Una estrategia bien definida, la toma de decisiones basadas en datos duros y la exploración de enfoques no convencionales, su pequeña empresa puede maximizar su retorno de inversión y generar los ingresos necesarios para la estabilidad y el crecimiento.

Construye tu negocio lentamente. No hay una regla secreta y rápida de que solo aquellos que abren un nuevo negocio trabajando a tiempo completo con todo un ejército de

empleados y un espacio de oficina en la zona con mayor plusvalía tendrán éxito. Y empezar por una cuenta bancaria “gorda” tampoco es garantía de éxito. Opta por hacerlo lentamente y hacer una transición gradual de ser un empleado a convertirte en tu propio jefe. Ir despacio te da tiempo para pensar, planificar y trabajar en problemas potenciales y decisiones inteligentes, lo que debería ayudar a dirigir tu negocio en la dirección que quieres.

Separa las finanzas personales y laborales. Para establecer presupuestos y pagarte adecuadamente, se recomienda que los empresarios tengan cuentas bancarias separadas para el dinero que pertenece al negocio y el dinero que pertenece a la persona. Esto puede parecer una diferencia trivial, pero puede afectar como trabajas y como gastas. Puedes ayudarte de herramientas y apps que permitan llevar un mejor control de las finanzas de tu negocio. Esto también te ayudará a medir los resultados y la salud de tu negocio.

Si bien ser empresario no es un viaje sin problemas, la vida tampoco lo es. Pero si estás ahí fuera preguntándote si tu decisión de ser dueño de tu negocio y dejar atrás tu trabajo de 9-6 es la decisión correcta, quiero asegurarte que estás en camino de tomar la mejor decisión de tu vida.

El camino de cada emprendedor es diferente. Lo que sigue siendo lo mismo es la mentalidad. Una vez que elijas ser un emprendedor, hay algunas cosas que debes entender que sucederán y no dejar que cambie tu mentalidad. El fracaso es inevitable. Falla rápido. Aprende la lección. Diviértete. Sigue adelante y lleva tu negocio al éxito.



¡Encuentra nuestro Sticker Oficial en todos los negocios de nuestra red

Escanea el
código desde
tu celular

Encuentra
increíbles
**OFERTAS Y
DESCUENTOS**



o entra en:

www.revistalamoraleja.com/holaqro



Crazy Bodyys

VENTA DE FAJAS

POST- OPERATORIAS
POST-PARTO. • MATERNALES
CORRECCIÓN DE POSTURA
PRÓTESIS DE SENO



 (442) 245 1974

 441 111 9308



CORREGIDORA NORTE 119 centro

**25% DE
DESCUENTO**

EN LA COMPRA DE
LA 2DA PRENDA

10 COSAS QUE NO SABÍAS DE LA FAMOSAS DIETAS KETO

L.N. Sarafí Rojano | [f @nutricionalcien](#)

Seguramente has escuchado que está de moda seguir las dietas Keto. Pero, ¿qué son? Una dieta keto o cetogénica es una dieta baja en carbohidratos, adecuada en proteínas y alta en grasas que puede ayudarle a quemar grasa de manera más efectiva.

Con una dieta cetogénica, todo su cuerpo cambia su suministro de combustible para funcionar principalmente con grasa, quemando grasa durante todo el día.

A pesar de ello, la mayoría de los efectos secundarios de una dieta keto son menores y temporales. Pero hay muchas controversias y mitos que asustan a la gente.

Por eso, te compartimos estos 10 puntos que no sabías de las dietas keto:

1. La dieta keto es en realidad la dieta cetogénica. De hecho, el nombre de keto viene del inglés: ketogenic diet. En realidad la dieta cetogénica tiene su origen a principios del siglo pasado, cuando fue diseñada con fines terapéuticos para tratar enfermedades como la epilepsia.

2. Básicamente consiste en una ingesta muy baja de hidratos de carbono, una ingesta alta de grasas y una ingesta moderada de proteínas.



3. La dieta keto está totalmente contraindicada si se sufre alguna enfermedad renal o hepática. Pero también se desaconseja en trastornos de la conducta alimentaria.

4. Algunos riesgos para la salud la dieta keto son (Carencia de vitaminas y minerales , Cetoacidosis. (disminución del pH de la sangre) el estreñimiento, el mal aliento o el carácter irritable.

5. Está demostrado que la dieta cetogénica provoca una pérdida objetiva de grasa y un aumento de la masa muscular. Por eso puede ser recomendable para adelgazar en situaciones muy concretas.

6. A diferencia de las dietas hipocalóricas, la dieta cetogénica A medida que llevas días con la dieta, la sensación de hambre se reduce. Los cuerpos cetónicos en sangre tienden a disminuir el apetito.

7. Algunos de los beneficios de la dieta Keto son la pérdida de peso , reduce la inflamación , aumenta los niveles de energía

8. Las personas que pueden hacer la dieta keto son los enfermos de epilepsia, Diabéticos , Enfermos de obesidad mórbida, que deben perder mucho peso

9. Si sigues la dieta cetogénica de manera incorrecta (por ejemplo, al comer muchas grasas saturadas corres el riesgo de aumentar tus niveles de colesterol.

10. La dieta cetogénica no es fácil de seguir durante un largo período de tiempo (Los carbohidratos son buenos para ti!)

Si estás interesado en seguir un plan keto por un corto período de tiempo, Siempre busca la supervisión de un profesional para asegurarte que lo estás haciendo de manera correcta, y para evitar dañar tu metabolismo o salud intestinal a largo plazo.



¿QUÉ ES PRIMERO el huevo o la gallina?

Lic. Pdg. Selene Figueroa / Lic. Pdg. Abigail Garcia.

Pongámonos a observar un poco para entrar en contexto, entre tus tantas ocupaciones ¿qué te preocupa más el día de hoy? La comida, las tareas, las labores del hogar o tú

Si la respuesta no fuiste tú ¿qué está pasando? (amiga date cuenta)

Retomando nuestra cultura, dábamos por entendido que entre el rol de ser mujer y mamá; ser mamá tiene más peso. Se daba por hecho que era nuestra funcionalidad en la sociedad.

En la actualidad, los movimientos a favor de los derechos de la mujer de manera integral nos llevan a ser productivas para no depender de alguien más. Sin embargo, entre tanta productividad nos estamos olvidando de nosotras mismas.

Sé que hay cosas que nos llenan más que tomarnos un respiro. Algunas nos llena ser muy activas durante el día y a otras no tanto.

Con esto, entra en juego cada papel que conlleva el ser mujer; amiga, hermana, madre, hija, profesionista, esposa etcétera. Solemos enfocarnos en lo inmediato y nos dejamos al final.

Y ya sé! todo mundo podrá decir que si piensas en ti eres egoísta pero, estamos hablando de amor propio; Querernos, cuidarnos y disfrutar de la etapa en la que estamos.

Si estas en la etapa de emprendedora quieres que el proyecto fluya y ponerle toda la energía, si eres mamá, quieres cubrir con lo que necesita tu hijo al cien por ciento.

El factor tiempo siempre viene detrás de nosotros, y aunque nuestra mente este llena de ocupaciones dejamos al último lo que nos haría sentir mejor.

A veces, pensamos que nuestro entorno no está a nuestro favor, los niños piden mil cosas, las amigas te reclaman por las pocas visitas, en el trabajo estas con mil pendientes. Ufff! Todo esto suena fácil leerlo, pero en la vida real es más complicado.

No quiero que este artículo se vuelva otra lista de pendientes, solo quiero recordarte, que no pasa nada si no cumples hoy con el rol de ama de casa y le das prioridad a tu ser, a consentirte y realizar esa pequeña acción que mejorará tu día.

Comienza por lo más simple, date un baño sin pensar en esa lista de pendientes, tomate un café sin pensar que necesitas estar despierta para tus ocupaciones, solo disfrútalo.

Y en resumen, ¿qué es primero ser mujer o ser mamá?

El tomarse un tiempo para ti, te ayudará a que los demás roles fluyan. Te aseguro que el mundo no se viene abajo si te tomas un tiempo.



Puedes formar parte de nuestra red de negocios

Plan Básico o Plus

Pago mensual sin cobros extras.

Suscripción por 3 o 6 meses.

Inscripción en una de nuestras categorías.

Información de contacto de tu negocio.

2 post en nuestras redes sociales al mes.

Sticker Oficial para tu negocio.

1 Anuncio de publicidad digital pagada con link a tu negocio.

1 Artículo en nuestro Blog sobre tu negocio.

Integración en la red de promociones Hola Qro!

Tu anuncio en la Revista Digital del trimestre.



COCINA TRADICIONAL
MEXICANA

29



EL VERGEL
RESTAURANT

DISFRUTA

DE AGRADABLE AMBIENTE FAMILIAR

COME

NUESTRA DELICIOSA BARBACOA ESTILO HIDALGO

BEBE

CON MODERACIÓN

COMPARTE

GRANDES MOMENTOS CON FAMILIA Y AMIGOS

Lunes, miércoles y jueves:

de 8:30 am a 5:00 pm.

Viernes y sábado:

de 8:30 am a 8:00 pm.

Domingos:

de 8:30 am a 5:00 pm.

*Descansamos los martes

 442.130.0468

 Restaurante El Vergel