

# Salud en lo que comes

Te has preguntado de dónde vienen los alimentos en tu plato? Y no únicamente del supermercado. Así como procuramos ingerir alimentos saludables para mantener una vida mayormente sana, si estos no han sido manipulados de la mejor manera, tanto en el campo como en tu cocina, éstos pueden producir una gran cantidad de enfermedades. Es tan grande el número de muertes al año debido a los microorganismos o bacterias que se pueden encontrar en la comida, que este 2015 la Organización Mundial de la Salud ha decidido hablar sobre la inocuidad de los alimentos en el pasado Día Mundial de la Salud, el 7 de abril.

Es por ello que este mes en Doctor en Casa, dedicamos el reportaje principal al tema de la inocuidad alimentaria, porque todos buscamos que tanto nosotros mismos como nuestras fa-

milias disfruten de una vida saludable, evitando cualquier tipo de enfermedades, las cuales algunas son muy comunes debido a la contaminación de ciertos alimentos, pudiendo provocar diarreas, gastritis, cáncer e incluso llegar a la muerte. Todo lo anterior puede ser evitado si la población se hace de algunas costumbres de higiene, algunas que hemos escuchado desde niños como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, y otras de precaución al momento de cocinar, descongelar y consumir los alimentos. Las bacterias son más propensas a ocultarse en esos rincones "húmedos y calientitos", pero que pueden ser destruidas si la cocción es la adecuada.

Por otro lado, se ha hablado mucho últimamente sobre el cuidado del medio ambiente y medidas que podemos tomar nosotros como seres humanos para cuidar a nuestra madre tierra

y a los animales. Si bien es cierto que los medicamentos son fundamentales para aliviar ciertos malestares, también sus residuos pueden llegar a los mares y dañar diversas especies marinas, además de que es posible que en el cajón de las medicinas haya más de una caja caduca o apunto de caducar que se desecha al bote de basura y no en contenedores correspondientes, lo que genera no solo contaminación, sino la posibilidad de que éstos sean consumidos por otras personas o bien, se utilicen para la piratería. Aunque aún falta mucho de educación en la Laguna sobre cómo desechar los medicamentos de manera correcta, podemos comenzar por consumir únicamente los necesarios, optar por soluciones caseras y acudir a una farmacia o consultorio a preguntar dónde depositar medicamentos caducos.

La Redacción



secciones

## NUTRICIÓN

Calorías vacías

## PREVENCIÓN

Esguinces

## SALUD ALTERNA

Conoce el Qi Gong

P 8	<b>BIENESTAR</b> Coaching deportivo	P 24
P 16	<b>INFOGRAFÍA</b> El síndrome de Asperger	P 26
P 18	<b>INFORMACIÓN SALUDABLE</b> Salud tras un trasplante	P 36

**30**

**CONTAMINACIÓN CON MEDICAMENTOS ¿CÓMO EVITARLO?**

**20**  
**PORTADA**

**CALIDAD EN LO QUE CONSUMES**

Conoce sobre la inocuidad de los alimentos y cuida tu salud y la de tu familia

GUSTAVO TORRES ADELANTADO  
Gerencia Comercial

JACQUELINE SANTOS  
GABY MUÑOZ  
NADIA GONZÁLEZ  
OMAR COVOLI

GABRIELA ORTIZ  
Coordinación Editorial y Gráfica

XIMENA MARTÍNEZ  
Coedición Editorial y Gráfica

CLAUDIA BADILLO  
CYNTHIA JIMÉNEZ  
ROCÍO CAMARILLO  
ELIZABETH LOZANO  
CORINA GUTIÉRREZ  
ANA LAURIA AYALA  
DANIEL ZAVALA  
VÍCTOR AMARO  
ALFREDO ROCHA  
Ventas

RUBÉN RODRÍGUEZ  
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS  
MELINA ESQUIVEL  
Diseño publicitario

ADRIANA MIRANDA  
ADRIANA GONZÁLEZ  
ALDO MAGALLANES  
ANGÉLICA SANDOVAL  
CARLOS RODRÍGUEZ  
DIANA GONZÁLEZ  
EDITH GONZÁLEZ  
ISABEL AMPUDIA  
ROBERTO ITURRAGA  
Redacción

AGRADECIMOS  
A las numerosas fuentes médicas locales y nacionales (hospitales, doctores e instituciones de apoyo a la salud) que aparecen en esta edición, por su tiempo y conocimiento para la realización de Doctor en Casa.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.  
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico  
doctorencasa@elsiglodetorreón.com.mx

**DEC** DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1056 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 759.12.00 Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

**Celsa Impresos**  
ventascelsa@celsaimpresos.com.mx

[bienestar]

INFORMACIÓN SALUDABLE 12 > Aprende a limpiar tus herramientas de belleza | RADIOGRAFÍA DE LOS ALIMENTOS 32 > El nutritivo camote | SALUD ALTERNA 38 > Conoce la bioneuroemoción