

# Sabor & Estilo

\$10

## Superama



EDICIÓN ESPECIAL  
**PARA PAPÁ**

¡PARRILLADAS  
DELICIOSAS!



# TIPS DE PREVENCIÓN

Observar tu cuerpo te puede ayudar a detectar algunos padecimientos. Conoce los principales síntomas para estar alerta, acudir al médico y mantenerte saludable.

POR MA. TERESA SÁNCHEZ

**L**as uñas, la piel y el cabello pueden ser el indicador adecuado para detectar y prevenir a tiempo problemas de salud. Desde luego, tu médico conoce todos los síntomas que tu cuerpo podría presentar ante algún padecimiento. La idea no es hacer diagnósticos caseros, sino estar alerta y atender a tiempo cualquier enfermedad.

Las uñas pueden tener problemas locales como hongos, que es lo más frecuente, pero hay que estar atentos porque también podrían presentar otras señales de que algo en tu cuerpo no está funcionando bien, como las que a continuación se mencionan.



- **Delgadas o frágiles**  
Deshidratación de uñas, deficiencia de biotina



- **Manchas blancas**  
Deficiencia de zinc



- **Mitad rosa y mitad blanca**  
Afecciones renales



- **Cutícula blanca**  
Padecimientos de hígado



- **Superficie de la uña picada y ondulada o líneas rosas o color café**  
Psoriasis (enfermedad de la piel que causa descamación, inflamación, calentamiento o enrojecimiento)



- **Amarillas con algo rosado en la base**  
Posible diabetes



- **Gruesas, amarillas, de lento crecimiento**  
Afecciones de pulmón



- **En forma de cuchara o rojas en la cutícula**  
Falta de hierro, posibles padecimientos cardiacos



- **Cutícula pálida o blanca**  
Problemas de anemia



- **Despegamiento de uñas**  
Padecimiento de tiroides



- **Aglobadas**  
Colitis



- **Líneas oscuras bajo la uña**  
Posible melanoma



- **Líneas rojas irregulares en pliegue de la uña**  
Enfermedades del tejido conectivo como el cartilago y de la grasa



### Alimentos ricos en biotina

Carne de cerdo, cereales, chocolate, leguminosas, leche, levadura de cerveza, nueces, yema de huevo y vísceras como el hígado.



### Alimentos ricos en zinc

Cangrejo, espinacas, germen de trigo, langosta, ostiones y semillas.

## 5 ACCIONES PARA CUIDAR LAS UÑAS

- 1 Lleva una dieta completa, balanceada y con suficiente biotina
- 2 No remuevas la cutícula, ni cepilles profundo debajo de las uñas
- 3 Evita usarlas como herramienta
- 4 Protege tus uñas del contacto con sustancias químicas
- 5 ¡Por favor!, no las muerdas

### Hay otros signos del cuerpo que debes atender

- **Canas prematuras.** Si más del 50% del cabello es gris antes de los 40 años, puede estar asociado con diabetes. Entre más pronto se inicie el tratamiento, las expectativas de salud serán mejores.



- **Cintura amplia.** La cintura de los varones no debe rebasar los 102 cm, de preferencia que sea 90 cm; para la mujer, menos de 80 cm, el peligro mayor es de más de 88 cm, debido a que la cintura gruesa triplica el riesgo de padecer diabetes y cardiopatías, principalmente.



- **Pies fríos.** Son lo más lejano del corazón y es el primer lugar donde se manifiestan los problemas vasculares. Las manos y pies anormalmente fríos deben atenderse.
- **Manchas con costras.** Generalmente son benignas. Las oscuras son genéticas e inofensivas. Las provocadas por el sol son dignas de atención porque pueden ser un aviso temprano de cáncer en la piel.

## Paletas Pink Lemonade con chamoy

PREPARACIÓN 10' • 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 4 paletas heladas Pink Lemonade Nutrisa®
- 1/2 taza de chamoy líquido
- 1/2 taza de chamoy en polvo
- 1 litro de refresco de limón, frío
- 10 frambuesas, desinfectadas
- 1 limón amarillo, en rodajas

### Preparación

1. Vierte en un plato el chamoy líquido y en otro plato el chamoy en polvo. Coloca la orilla de la copa en el plato con líquido, escurre el exceso; ahora colócala en el plato con chamoy en polvo para escarchar la copa. Repite el procedi-

- miento hasta terminar con las copas.
2. Vierte media taza de refresco de limón en las copas, añade las frambuesas y coloca una paleta Pink Lemonade de Nutrisa® en cada una. Decora las copas con rodajas de limón. Ofrece al momento.



**NUTRISA**  
Mejora mi vida



### Té verde helado

PREPARACIÓN 20'

• 4 PORCIONES

#### Ingredientes:

- 5 bolsitas de Té Verde McCormick®
- 4 cdas de Miel Carlota®
- Hielos
- 1 limón amarillo, cortado en triángulos
- Hojas de hierbabuena o menta para decorar

#### Preparación

1. Calienta un litro de agua; cuando hierva, añade las bolsitas de Té Verde McCormick®, retira del fuego, tapa y deja reposar un minuto.
2. Retira las bolsitas de té, agrega la Miel Carlota® y revuelve para que se disuelva.
3. Deja enfriar, añade hielos al gusto y distribuye en vasos. Decora con los limones y las hojas de hierbabuena o menta.



# ¡Las mejores cervezas para disfrutar en verano!

En esta temporada nada como unas cervecitas bien frías para deleitar en compañía de los amigos y familiares.

POR BENJAMÍN PEREA

**E**n verano el calorito y el clima benévolo son ideales para organizar picnics, parrilladas, cenas o comidas donde las bebidas estrella sean unas refrescantes y deliciosas cervezas, como la Michelob o la Stella Artois, dos lagers claras de calidad superior que no te puedes perder.

Recuerda que en Superama podrás encontrar estas cervezas de calidad Premium y muchas más, tanto artesanales como internacionales.



## STELLA ARTOIS LEUVEN LAGER DE 6 BOTELLAS

Se trata de una cerveza europea de gran tradición, pues sus orígenes se remontan al año de 1366, cuando fue creada en la cervecería Den Hoorn ubicada en la región de Leuven (Lovaina), Bélgica. Desde aquel entonces se sentaron las bases de la calidad y el sabor de esta gran bebida de enorme popularidad en todo el mundo.

Stella Artois es una lager clara de color dorado intenso, con 5% de volumen de alcohol; sus ingredientes principales son: lúpulo, malta de cebada, malz y agua, posee un sabor ligeramente amargo gracias a su selección de lúpulos. Actualmente se produce en Bélgica, pero también en otros países como Inglaterra, Australia y Ucrania. En México se distribuye desde 2014 de manera oficial por Grupo Modelo.

**Stella Artois** es el resultado de 600 años de experiencia y pasión cervecera

**MICHELOB  
ULTRA LIGHT  
6 BOTELLAS**

Esta cerveza de origen estadounidense fue creada en 2002, y desde sus inicios fue un rotundo éxito. Michelob Ultra Light es una Pale Lager, estilo American Low Cal, es decir elaborada con menos calorías y 2,6 g de carbohidratos por cada 12 onzas. Es perfecta para quienes se preocupan por guardar la línea, pero no quieren dejar de lado su vida social, y por supuesto, disfrutar de una cervicita con los amigos, sin sentir el más mínimo remordimiento.

Michelob tiene un color dorado claro, con detalles sutiles de cítricos, en esencia es una cerveza ligera y suave. De hecho las maitas de Múnich y los lúpulos europeos le dan un cuerpo y un final refrescante y puro. Posee 4,2% de volumen de alcohol y sólo 95 calorías, además viene en una práctica presentación de 6 botellas de 355ml.

**Michelob** es una cerveza para quienes les gusta cuidar su físico y hacer ejercicio, sin dejar de lado su vida social



# VITAMINAS PARA PAPÁ

POR RODRIGO CELORIO

**E**l ritmo de vida al que hombres y mujeres están sometidos hoy en día es demandante y estresante. En el caso de ellos las consecuencias del estrés en el organismo tampoco se hacen esperar, por ello es importante que tomen las medidas necesarias para mantenerse saludables.



Los multivitamínicos son una opción para cuidarse, estos suplementos son una combinación de Vitaminas, Minerales y otros ingredientes que cumplen funciones específicas en el organismo.

Una de las características de estos productos es que la cantidad de Vitaminas y Minerales que contienen suelen ser muy cercanas a la ingesta diaria recomendada por los especialistas en salud y nutrición. Esto significa que si la dieta de papá es deficiente o no tiene tiempo de comer en forma, los multivitamínicos le proporcionan los nutrientes que le están haciendo falta, aunque no sustituyen una alimentación balanceada y correcta.



**Consideraciones y beneficios**  
Las cantidades recomendadas varían de acuerdo a la edad, sexo e incluso etapa de vida. Las necesidades de un estudiante son diferentes a las de un hombre de 35 o 65 años, por ellos es importante elegir correctamente el producto adecuado. Lo cierto es que millones de personas en todo el mundo toman multivitamínicos y se benefician de estos.

Aquellos que contienen Licopeno tienen un efecto antioxidante potente, ya que el Licopeno permite la liberación de Óxido Nítrico y mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo, lo que mejora la actividad sexual masculina y las funciones del corazón,

Los que incluyen en su fórmula Guaraná brindan importantes cantidades de energía lo cual supone una ventaja dada las múltiples actividades masculinas.

Evervital Men, es un multivitamínico creado específicamente para aquellos hombres que no paran en todo el día. Está hecho a base de Uva, Coenzima Q10, Licopeno, Guaraná, Vitaminas, Minerales y Lisina que el cuerpo del hombre requiere, para proteger o prevenir ciertos pa-

decimientos y mantener niveles adecuados de energía todos los días. Libre de Gluten. La dosis diaria es de una capsula al día.

