

Prensa Acuario

NÚMERO 12 / 01 DE JULIO 2020

# Gabigarr

CANTANTE Y COMPOSITORA CHILENA

QUE TE HARÁ ESTREMECER

DRA. **MARTHA TREVIÑO CANTÚ**  
PASTAS FLUORADAS  
¿POR QUÉ LE TEMEMOS AL FLUORURO?

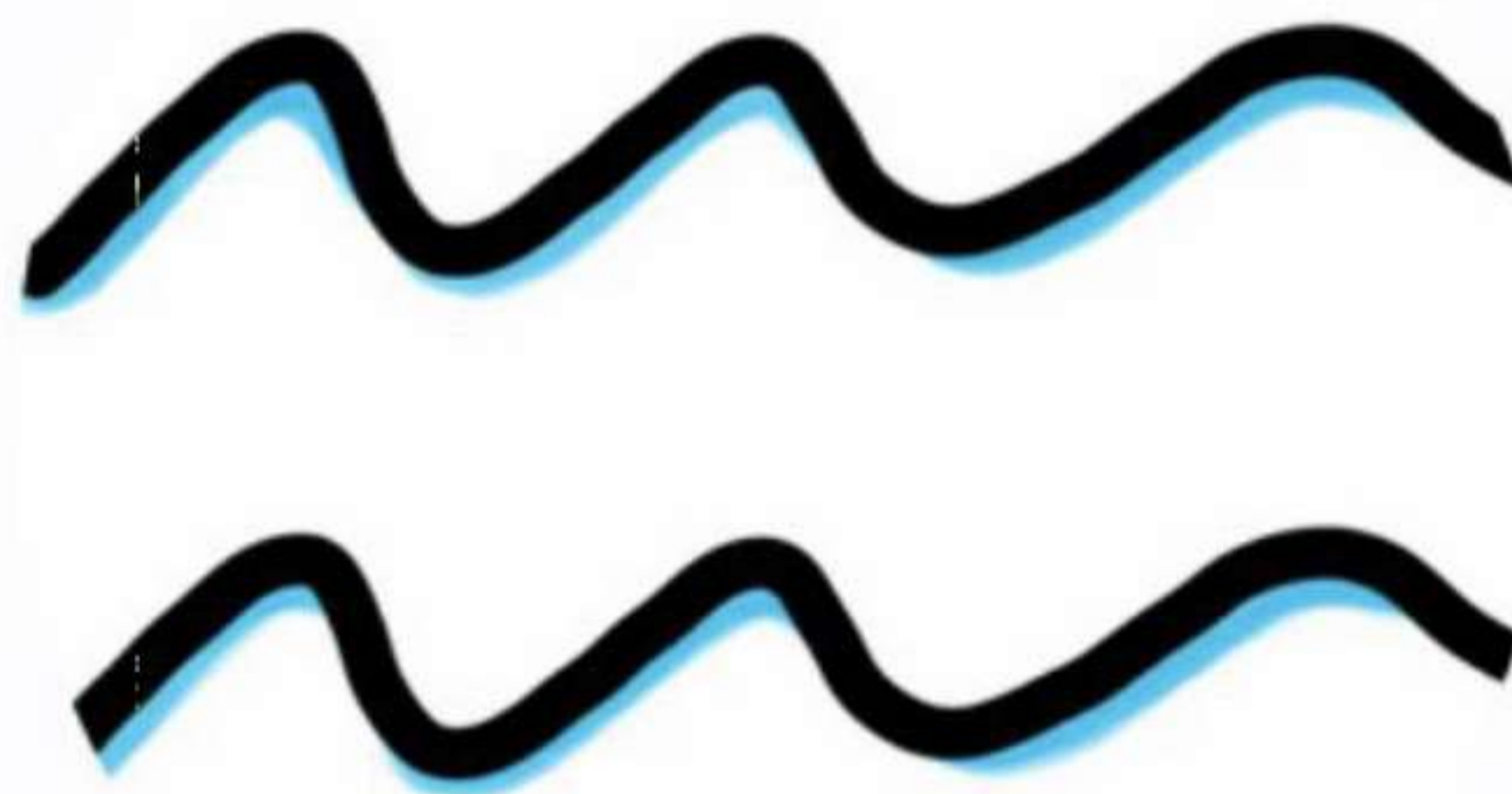
ING. BIOQUÍMICA **JESICA PÉREZ MATEOS**  
ALIMENTOS ALCALINOS Y LAS ENFERMEDADES



## MENSAJE DE LA DIRECTORA

EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES, ESPERAMOS QUE USTEDES NUESTROS LECTORES CUENTEN CON LA ESTABILIDAD QUE SE HA ESTADO PERDIENDO EN ESTOS ÚLTIMOS MESES, Y SOBRETUDO QUE TENGAN LA FORTALEZA DE SALIR ADELANTE Y NO DEJARSE TUMBAR POR LO SUCEDIDO.

**ELIZABETH ORTIZ**



Síguenos



**DIRECTORA GENERAL**  
ELIZABETH ORTIZ

**RELACIONES PÚBLICAS**  
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA /  
DISEÑO**  
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

**PORTADA**  
JESÚS ABREGO PARRA

**COLABORADORES**  
ITZEL MÉNDEZ CASTILLO  
MIGUELA. MESA  
JESICA PÉREZ MATEOS  
MARTHA TEVIÑO CANTÚ

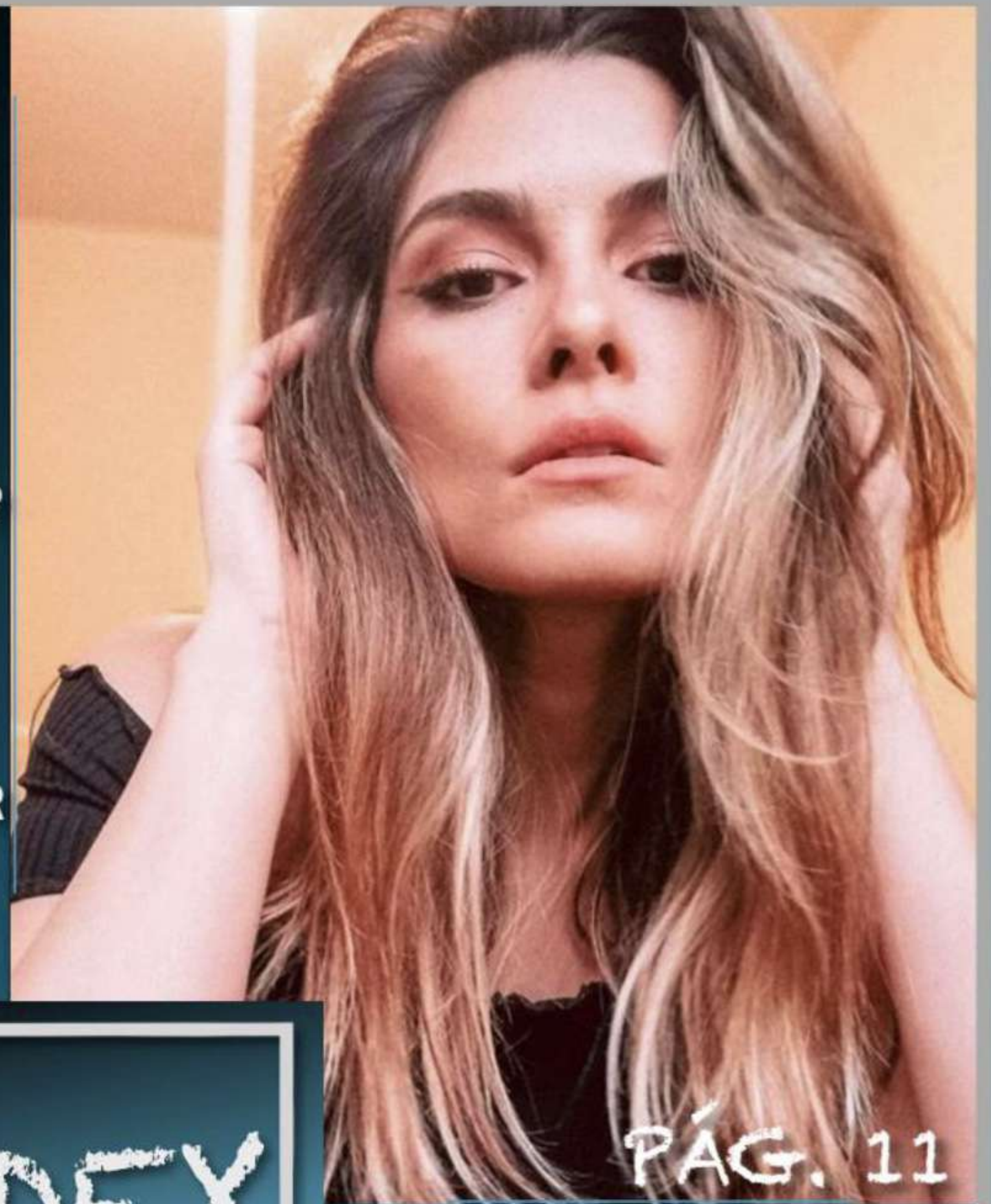
**CONTACTO**  
PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM  
Y/O  
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM



**5** .....RECETA BONELESS VEGANAS

**7** .....¿SABÍAS QUE...?

**11** .....ENTREVISTA A GABIGAR



# INDEX

---

**TED<sup>x</sup>** Teopanzolco

x = evento TED organizado de forma independiente

---

PÁG. 25

RIDÍCULAS PALABRAS DE AMOR..... **15**

ALIMENTOS ALCALINOS..... **18**

PASTAS FLUORADAS ¿SON DAÑINAS?... **23**

EVENTO TED..... **26**





DISEÑO GRÁFICO &

# e-Learning PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje  
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810





# Vende en línea sin preocupaciones.

Publica tus productos. Las entregas a domicilio, fotografías y publicidad van por nuestra cuenta.



Ingresa a [StoreFront.mx/mitienda](https://StoreFront.mx/mitienda)



**StoreFront.mx**



# BONELESS BÚFALO Y BBQ DE COLIFLOR



Lic. ROCÍO ITZEL MÉNDEZ CASTILLO



@calacavegana



### Ingredientes:

#### PARA LA COLIFLOR

- 500 g. de coliflor (aprox.)
- 1/2 taza harina trigo
- Sal fina
- Paprika o pimentón
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo.

#### TEMPURA

- 150 g. harina de trigo
- 2 cdas. harina de maíz
- 1/4 cdita. sal fina
- 3/4 taza agua helada
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite para freír
  
- Salsa bqq de tu preferencia
- Salsa búfalo de tu preferencia

---

### INSTRUCCIONES:

Vamos a desinfectar con vinagre y agua la coliflor por 5 minutos, y vamos a separar los floretes del tamaño que quieras que sean tus boneless, después tomamos un bol y en el vamos a cernir la 1/2 taza de harina de trigo y agregamos sal fina, pimienta en polvo, ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika en polvo y mezclamos bien. Después agregamos los floretes de coliflor cubriendo muy bien con nuestra mezcla de harina y especias, y reservamos.

Después en otro bol o un recipiente amplio vamos a cernir el harina de trigo sobre el bol, agregamos las dos cucharadas copeteadas de harina de maíz, agregamos sal, el ajo en polvo y cebolla en polvo, mezclamos todo perfectamente bien, y agrega los 3/4 de taza de agua fría (tiene que ser agua muy fría), y batimos perfectamente hasta que quede como una consistencia de crema, si queda muy espesa se le agrega más agua fría de poco a poco, o si queda muy líquida agrega un poco más de harina hasta conseguir una mezcla homogénea.

En una olla honda sobre la estufa ponemos a fuego medio, agregas aceite, y esperas a que este bien caliente, (para comprobar que el aceite es muy caliente pon un poco de tempura y si flota está listo) para poner los floretes de coliflor.

Comenzamos colocando los floretes dentro del tempura y los cubrimos perfectamente bien con el tempura que no quede espacios sin cubrir y los vamos colocando dentro del aceite uno por uno con cuidado hasta llenar tu olla, retiras y repites el proceso con los floretes que faltan, cuando ya estén listos vas retirando y colocándolos en un plato con papel absorbente de cocina, y así hasta terminar con todos los floretes.

El siguiente paso es precalentar el horno a 450 grados Fahrenheit o 230 grado centígrados. En lo que se calienta el horno, puedes mientras bañar en salsa la coliflor ya sea la mitad de los floretes en salsa bqq y la otra mitad en salsa búfalo, que estas queden muy bien cubiertas y los vas colocando en una charola para horno, los metemos al horno entre 5 y 8 minutos y listo, puedes acompañar con papas a la francesa, algún aderezo vegano, zanahorias y apios.

No necesitas que un animal sufra para comer delicioso.



**¿Sabías  
que?**

EDNA DINORA



# DIFERENCIA ENTRE CONJURO Y RITUAL

Un conjuro es una fórmula mágica con la que se pretende realizar diversos actos mágicos, principalmente el de hacer un hechizo, invocar una divinidad o una fuerza sobrenatural para pedir su intervención, o el de exorcizar o ahuyentar el mal. Pretende producir efectos sobre la realidad mediante procedimientos sobrenaturales de carácter litúrgico. Así pues, podríamos decir que es una invocación que se hace bajo la emanación lumínica de un Ser Superior para que un inferior cumpla el mandato. Este conjuro tiene un gran poder y debemos tener mucho respeto y prestar muchísima atención sobre qué y a quién conjuramos, porque las consecuencias de un conjuro mal hecho pueden ser nefastas.

Ésta puede ser tangible o simbólica y en casos de prácticas de conjuros negros, generalmente se realizan con la finalidad de ganar un favor por parte de las entidades.

La etapa final de los conjuros y los hechizos es el cierre, en donde se le da solemnidad a la clausura de la práctica y en donde se debe disolver todo ese ambiente mágico creado en el inicio. Debemos destacar que si consideramos todos estos elementos como ritual se puede distinguir el paralelismo que hay entre realizar conjuros y la estructura de las religiones monoteístas; un ejemplo muy apropiado es el de la misa cristiana.

Existen diferentes tipos de conjuros, algunos son considerados beneficiosos, otros dañinos. Algunos afectan al hombre, otros van dirigidos a animales, otros a objetos. Su propósito también puede ser de lo más variado: mejorar la salud, curar alguna enfermedad, buscar el amor, mejorar la situación económica, fertilidad, protección, exorcismo de espíritus, victoria en la guerra, etc. En general a los que se recurre con mayor frecuencia suelen tener relación con el amor, el dinero, o la salud. Los conjuros malvados se dirigen básicamente a las mismas áreas, pero en sentido negativo: causar enfermedad, causar la pérdida del amor, etc.

Un conjuro puede estar dirigido sobre uno mismo, es decir la persona que realiza el conjuro es también la receptora de sus efectos, o sobre otros, pero según su orientación se pueden clasificar en "bendiciones", si son conjuros positivos, o "maldiciones" si sus intenciones son malévolas. Existen muchos tipos de conjuros: de amor, amarres, de amor vudú, para enamorar, para que el amor perdido regrese, de amor Wicca etc.





Los conjuros, ya sean estos de magia, de amor, de pasión o realizados por intereses materiales y personales, han adquirido y mantenido una estructura general: la preparación en donde se disponen los lugares y los elementos necesarios junto con las personas que formarán parte de los conjuros; la apertura es la que inicia el ritual, creando una suerte de "ambiente mágico" apropiado, produciendo a su vez un efecto de comunión entre las personas que están participando del conjuro.

La invocación es en donde se le pide, suplica o exige a una entidad sobrenatural o deidad la cooperación de sus fuerzas, ya que estas serán las encargadas de concretar y materializar los efectos del hechizo; la ejecución realiza aquellos actos mágicos que se destacan por ser más bien actos rituales que representan al corazón del hechizo y precisamente esta es la acción que pretende modificar el curso de la realidad mediante la invocación y advocación de las entidades sobrenaturales que interferirán en los conjuros; el sacrificio es lo que se le suele ofrecer a las entidades sobrenaturales en ofrenda por su colaboración.

Por otro lado, un ritual es una ceremonia pagana o cristiana donde se dan ofrendas a los dioses o se adora cualquier objeto que representa algún Dios. La humanidad desde sus orígenes ha recurrido a los rituales para agradecer o aplacar a la naturaleza. Todos los pueblos utilizan hoy en día los rituales a través de las distintas religiones. Algunos rituales son festivos, mientras que otros se desarrollan de forma solemne. Los rituales se llevan a cabo de acuerdo con la tradición.

Los rituales se realizan por diversas razones, tales como la adoración de un dios.

Los rituales responden a una necesidad, en el caso de los religiosos para pedirle a un dios mejores cosecha, caza abundante, etc. o responden a una costumbre como los cotidianos. Un ritual es una celebración o en honor de un acontecimiento o una ocasión y puede ser muy simple o muy elaborada. Por lo tanto, un ritual serían una serie de acciones realizadas principalmente por su valor simbólico, que es prescrita por una religión o por las tradiciones de una comunidad.

La primera diferencia entre conjuros y rituales es que el conjuro dentro de la magia se utiliza junto algunos complementos como pociones y preparados, pero especialmente enfocados en concentrar la energía y relatar cánticos o rezos en forma enfocada, de forma de lograr invocar el favor de determinada deidad o entidad. En el conjuro se utilizan mucho los movimientos de mano, en especial en forma circular. Por otra parte, entre conjuros y rituales, los últimos también involucran en cierta forma el cántico y los elementos complementarios, pero se trata más de una ceremonia extensa en la que se deben seguir una serie de pasos estrictos que deben desarrollarse en un cierto lugar, en una cierta forma y en un momento específico.

El ritual por lo general se desarrolla en forma colaborativa, es decir, de él participan varias personas o miembros de una secta o comunidad específica (aunque no siempre), mientras que los conjuros pueden ser ejecutados en forma individual. Para concluir, conjuros y rituales se diferencian además de los hechizos, que tienen como distintivo un uso intensivo y extensivo de velas, hierbas, animales, y otros elementos y que al igual que los conjuros utilizan oraciones, que pueden ser expresadas oral o mentalmente, y que pueden llegar a requerir múltiples sesiones. El hechizo es una mezcla de ambos tipos, pero tiene mayor complejidad.



# UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth







# CON UN TALENTO Y CARISMA INIGUALABLE.

ELIZABETH ORTIZ

Gabriela Pulgar, mejor conocida como Gabigar, es una cantante chilena, nacida en Viña del Mar. Actualmente Gabi se encuentra radicando en la Ciudad de México desde hace un año, el cual ha sido un año intenso y rápido para ella, debido a los viajes, mudanza y la pandemia. GABIGAR vive con Nico Quiroga, su productor musical y su novio.

Su carrera comienzan hace ya 10 años, donde sin buscarlo, se le presentó la oportunidad de participar en Miss Mundo en Londres representando a su país, donde a pesar de no ganar, ella lo tomó como una prueba para probarse que podía hacerlo, además de que fue una gran oportunidad para atraer las miradas y así más adelante poderse mostrar con su verdadera pasión que es el canto..

GABIGAR nos cuenta que lo primero que realizó con el canto fue un casting para un programa que se llama "Talento Chileno" que es la versión chilena de "American Got Talent", de ahí, la llamaron para hacer el casting de Miss Chile; "Recuerdo que todos eran como; ¿Qué?, mi familia, amigos, les extraño mucho, y para mi fue una gran etiqueta que me puse encima, fue un gran prejuicio con el que tuve que lidiar por muchos años, a veces la gente es muy cruel y también es muy buena para

categorizar a las personas según las cosas que eligen o no eligen hacer, parece que uno fuese libre pero en realidad es que siendo un "tipo" de mujer no se te permiten ciertas cosas y hay que entrar a dar explicaciones, y eso fue súper duro para mi en ese momento y constantemente tengo que decir que no fue el modelaje mi primer motor o mi búsqueda, lo que si es que a mi me encanta posar, las cámaras, la ropa, cada vez busco yo misma sacarme fotos, y la pase bien pero lo que a mi me mueve es el escenario, el cantar la música, componer."

GABIGAR recuerda cómo desde muy pequeña se le notaba que le gustaba el canto, su familia le comentaba que desde muy chica, ella quería contar cuentos, tocaba la guitarra desde los 12 años, en su escuela siempre destacó cantando en las alianzas, teatro y en todo lo que podía participar; "Ya en la universidad yo no me permití, o no se si yo no fui lo suficientemente valiente y no me arriesgué y no quise estudiar, bueno no es que no quisiera, se lo planteé a mi familia y eran de que; No, No, eso es algo que a ti te gusta, y me decían algo típico, como solo es tu hobby, casi como que me iba a "perder" y que tenía que estudiar algo como más "serio", como si la música no fuera en serio, fue muy raro, pero bueno, ahora el mundo ha cambiado, pero en ese momento no me anime a estudiar música, así que estudie una carrera que en Chile se llama Fonoaudiología, que tiene que ver con la terapia del habla y del lenguaje, pero me especialice así como terapeuta de la comunicación pero me dedicó al área de la voz,







FOTOGRAFIA CORTESÍA INSTAGRAM GABIGAR



FOTOGRAFIA CORTESÍA INSTAGRAM GABIGAR



FOTOGRAFIA CORTESÍA INSTAGRAM GABIGAR

entonces igual tiene que ver con lo que hago, me ha complementado muchísimo mi vida, porque también ayudo a otras personas a potenciar su voz, a sacar la voz, y me llena también el corazón poder entregar todo lo que se, lo que he aprendido y mi experiencia también en los escenarios a otros que están empezando su camino musical.”

A pesar de ver el lado musical de Gabi como solo un hobby una vez que su familia vio la pudo ver ganando el premio a la mejor canción en el importante Festival de Viña Del Mar en febrero del 2018, no lo podían creer; “Era algo importante porque yo nací en Viña Del Mar, mis padres eran muy jóvenes cuando yo nací, ellos estaban aun estudiando la universidad, así que me la pasé de un lado para otro, vivi con mi abuela, entonces nos tocó cuando ya mis papás se casaron y vivíamos todos juntos, nos tocó vivir a una cuadra de la quinta Vergara, yo tenía cuatro años y mis paseos de domingo eran por ese lugar, la Quinta Vergara no es solo el escenario, sino que tiene una quinta, tiene un parque y es hermoso y mis recuerdos de haber ido a conciertos, toda la vida el festival de Viña ha sido algo que ha sido importante para mi y mi familia, y al final yo empezaba a recordar todas las señales de mi vida como que la gente me había dicho; Oh tu eres cantante, ¿Te imaginas alguna vez estar en ese escenario de Viña? y si me daba risa, obviamente yo lo sentí como un proceso personal, además de demostrarle a mi familia, porque todos estaban muy emocionados, pero para mi fue un proceso de que a pesar que la gente me dijo que no, se me cerraron muchas puertas, tuve episodios de mi vida que fueron muy ganadores que yo si quede, que pase etapas pero hubo otras que no y donde me decían; sabes que, no sirves, estoy buscando a alguien que cante mejor que tu, y eso duele, entonces en ese momento dije todo lo que hice me preparó para este momento, o sea yo estaba destinada a estar acá, y me sentí muy conectada conmigo y te diría que en ese momento descubrí como que esto es lo que yo vine a hacer en el mundo, no lo puedo negar, me estuve escapando, estuve

dudando de mi. Me hace muy feliz cantar, y mas que cantar me hace muy feliz entregar algo a los demás, hacerlos emocionarse, hacerlos conectarse con algún recuerdo con un episodio difícil de su vida, acompañar a la gente con la música siento que es algo muy valioso y muy mágico.”

Durante este confinamiento, Gabigar ha compartido un poco más con sus fans a través de lides sociales, así como poder componer y lanzar el material que había estado preparando desde año pasado; “En este encierro pensé que fue bueno que no lanzara mis canciones porque estuve preparando mi disco el año pasado, y justo pasa esto de la cuarentena y me ayuda a sacar mi material ahora con muy buena respuesta, ya que hay mucha gente en la casa y espera contenido nuevo en las redes sociales.” Una parte del contenido de de las redes de Gabigar han sido canciones muy pequeñas que ella misma ha compuesto y jamás ha sacado a la luz, y el éxito de su canciones es que son escritas con mucha empatía hacia las personas; “Al componer es depende del momento de su vida, en los procesos que he vivido, o en mi misma como aceptarme y quererme, cuando yo comencé el proceso de meterme en el mundo de la belleza o de la moda, fue como un espejo muy fuerte para decir, ok Gabi, ¿Cuanto te quieres?, ¿Cuanto aceptas tu cuerpo?, y todo ese proceso lo he tratado en mis canciones, así como la relación que tengo con mi hermano pequeño que ya no es tan pequeño, tiene 18 años pero el pertenece al espectro autista y mi relación con el siempre ha sido muy linda y cercana pero también muy difícil, yo tenía 13 cuando él nació, yo no entendía porque él era diferente, yo no lo veía diferente y tengo una canción que habla de eso, se llama “Vives en la Luna” y esa es una canción que tengo la fortuna que ha tenido muy linda recepción, las personas que están vinculadas al mundo del autismo, las mamás de niños autistas la han hecho suya, me llegan siempre muchos mensajes muy lindos de cariño diciendo “es una canción que relata exactamente lo que siento” y como no si los entiendo tanto, yo siento lo mismo.”



"Soy muy sincera y la música es terapia para mi, yo tengo un problema y como que lo lloro todo y lo dejo ahí y toco el piano, de hecho le hice una canción llamada "búscame" a mi prima, y en el video sale mi primo chiquitito y lo hicimos cuando nos veníamos a México porque habla precisamente de eso, cuando te alejas de alguien que amas, y elegir estar lejos por ir a buscar tu sueño pero decirle a esa persona; siempre te voy a estar cuidando. Como hay una fracción de mi que te va a cuidar cuando tu duermas que te va a calmar, búscame, llámame cuando quieras comunicarte conmigo porque siempre voy a estar, Uy te mueres con toda la gente que ha llorado con esa canción. Necesito sentir mis canciones y que las personas las sientan."

Además de componer sus propias canciones, en estos tiempos se encuentra componiendo material para una nueva agrupación de CDMX, que aunque no nos quiso comentar quienes se trataban, nos cuenta que la temática es mas juvenil y actual al hablar sobre bullying, empoderamiento de la mujer, el como el "No" de una mujer, en realidad significa un "No".

Actualmente se encuentra promocionando en plataformas digitales su más reciente sencillo "Pequeño baile", "Es muy nostálgica, es una canción que me encanta, nació un día muy temprano, algo me la susurró, tuve un sueño horrible y en la mañana desperté con esa sensación de haber perdido a alguien que por suerte no pasó pero tener esa sensación de; ¿Qué hice?, ¿Por qué perdí tanto tiempo?, ¿Por qué no le dije que lo quería?, ¿Por qué no me acerque, porque no lo abracé?, como que me faltó mas tiempo, entonces me puse a mirar por la ventana y se me vino esto como la brisa en el amanecer, el aroma a tierra fresca, almendra y miel y empecé , empecé y con el celular comencé a grabar, no tenia acorde no tenía nada debo haber grabado más de la mitad de la canción así y luego ya se la mostré a Nico mi productor y me dijo que era muy linda y ahí le pusimos ya acordes y aquí en México la terminé, fuimos al estudio y grabamos."

Su disco constará dos partes uno que lanza este mismo año 2020 con un estilo pop vintage y la segunda parte tendrá más arreglos electrónicos, un toque más energético..

En este mes de Julio, viene su nuevo material "Quítame el frío" en plataformas digitales, en este sencillos trabajó con el tecladista de la banda chilena; Los Bunkers. "El video fue grabado en la azotea de un edificio y habla de conectarnos con las emociones en tiempos en el que la vida pasa demasiado rápido, yo lo pensé mucho por la crisis de agua que vive mi país por la sequía porque habla mucho de vuélvete río." Así que esperen este próximo sencillo de Gabigar, que promete ser tan entrañables como el resto de sus composiciones, letras que te cautivan y que cuentan tu misma historia a través de la voz y guitarra de esta chilena.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA INSTAGRAM GABIGAR

FOTOGRAFÍA CORTESÍA INSTAGRAM TOMADA POR CARMEN CABEZAS

FOTOGRAFÍA CORTESÍA INSTAGRAM GABIGAR



An illustration of a yellow guitar with a purple body and a purple neck, set against a teal background with white stars. Two yellow maracas with green and red patterns are positioned on either side of the guitar's neck. A purple banner with yellow text is overlaid on the guitar's body.

# Ridículas

*palabras de amor*

"Desmesuradas, pomposas, irracionales, dramáticas, melancólicas...pero también necesarias. Son las palabras de amor."

MIGUEL A. MESA





# La Mujer mexicana

"La mujer mexicana pasea su pasión románticamente furiosa solo entre los hombres merecedores de tal visión, no se irá con cualquiera que intente seducirla si ese ritual no está cargado de buenas maneras y un erotismo que la atraiga y que también la escandalice.

La mexicana es felina, muestra su mejor coquetería para aparecer en fotos luciendo poses que rompen corazones alrededor del mundo, y detrás de Erikas, Lupitas, Aracelis, Jazmines, Déisis, Teresitas o Karlas se esconden féminas cuyas vidas no pueden entenderse desde la razón, porque son almas puras que se guían por Dios, la tierra, la sal, la vida y el amor a su pareja, por la entrega sentimental destinada a permanecer en la eternidad de todas y cada una de ellas.

La mujer mexicana, de punta a punta, desde Nogales hasta Ciudad del Carmen, se ofrece con locura al macho amable y descarta sin contemplaciones al bruto desagradable e irrespetuoso, no se deja intimidar por chicos que creen poder controlarla. No, a la mexicana no se la puede atrapar si no es con cariño y afecto directo, con caricias y palabras bonitas que la lleven al cielo.

Enamoran de todas las maneras: peinándose el pelo, diciendo "neta", "hermoso", "bello" o "qué onda" con pronunciación exquisita y cautivadora, saboreando gomas de mascar con silencios deleitosos, colocándose aros y pendientes en los lóbulos de las orejas, pintándose las uñas mientras tararean canciones de Mijares, Sin Bandera o Aleks Syntek, paseando por la calle con la rebeldía e inteligencia de María Félix, con el arte melancólico de Frida Kahlo o la figura física arrebatadora de Salma Hayek, con esas garras de lideresas dignas de respeto que ya enseñaban en la sociedad maya.

Nunca te lo pienses dos veces cuando vayas a llamar a una hembra mexicana, nunca borres el mensaje de amor de la bandeja de salida de tu celular antes de ser enviado, nunca pierdas la oportunidad de invitarla a garbear y buscar su dicha...mejor piérdete en la piel y los besos sinceros de estas maravillosas latinas."



Ridículas palabras de amor



@ridiculas\_palabras\_de\_amor





sigiLabs

web design, e-commerce & apps



@sigilabs



contacto@sigilabs.com





# Alimentos alcalinos y las enfermedades



**R. JESICA PÉREZ MATEOS**  
INGENIERA BIOQUÍMICA INDUSTRIAL  
UAMI



jesi\_perez67



jesicaperez67





Debido a la situación que estamos atravesando a nivel global por la pandemia debido al virus SARS-CoV-2 causante del COVID-19 se ha presentado en redes sociales, un sin fin de información referente a esta enfermedad, desde sus síntomas, cuidados y sugerencias para evitar contagiarnos de este virus, incluso se ha compartido información en la cual se dice como ayudar a contrarrestar el virus del organismo e incluso prevenirlo.

Dentro de esta información se dice que una dieta rica en alimentos alcalinos va a ayudar a que tu organismo este en este rango y sea capaz de prevenir el contagio de COVID-19, incluso en alguna nota que estuvo circulando y la cual decía que la información compartida venía desde el Centro de Virología de Moscú Rusia, se mencionaba una lista de alimentos que invitaban a consumir y que aseguraban eran alcalinos, entre los que citaban, por ejemplo estaba el limón con un pH de 9.9 lo cual es falso ya que el jugo de limón tiene un pH de 2.3 lo que lo hace un alimento ácido.

El pH es la forma en que se expresa la acidez o alcalinidad de una sustancia a partir de su concentración molar de protones o potencial de hidrógeno. Esto quiere decir que se utiliza como una unidad de medida para expresar la concentración de hidrones en una sustancia. A partir del estudio del comportamiento del agua como ácido y base se creó una escala que va desde 0 hasta 14, correspondiendo los valores menores de 7 a la acidez y los mayores de 7 a la alcalinidad de la sustancia en cuestión, siendo en este caso el 7 un valor que corresponde a un pH neutro.

### ¿Qué distingue un ácido de una base?

Los ácidos tienen un sabor agrio, al tacto son acuosos y liberan hidrógeno al reaccionar con metales. Tienen la propiedad de cambiar el tornasol de un color azul al rojo. Algunos ejemplos de sustancias con pH ácido son la saliva, la orina, el café, el jugo de cítricos, el jugo gástrico, el ácido clorhídrico y el ácido sulfúrico.

Las bases o sustancias alcalinas se caracterizan por un sabor amargo, por ser resbalosas al tacto y por formar hidróxidos al reaccionar con metales. Cambian el tornasol de color rojo a azul. Algunos ejemplos de sustancias básicas o alcalinas son la leche de magnesia, el agua de mar, la sosa cáustica, el polvo de hornear y el agua jabonosa.

**NOTA: El papel tornasol o papel pH es utilizado para medir la concentración de iones hidrógeno en una sustancia o solución.**

El nivel de pH de las sustancias es determinante para que muchas reacciones se lleven a cabo, tanto en los procesos internos de los seres vivos como en la preparación de productos que utilizamos en nuestra vida cotidiana y su comportamiento al contacto con diferentes medios. Por ejemplo, la sangre de los humanos tiene un pH que se encuentra entre 7,35 y 7,45 y fuera de este rango ideal las funciones vitales pueden sufrir alteraciones que nos provoquen hasta la muerte. Conociendo el pH de los alimentos podemos saber si es seguro ingerirlos o no, pues es un valor que refleja si se encuentran en buenas condiciones o si son apropiados para el consumo humano sin representar un riesgo para la salud.

Para que el cuerpo humano opere efectivamente y este libre de enfermedades, debe de tener un pH óptimo de 7.4 que lo situa dentro de la escala, ligeramente alcalino.

Los alimentos que comemos cambian la necesidad que tiene el cuerpo de elementos alcalinos y exige un aumento de ellos para mantener el equilibrio del pH que debe haber en tu medio interno.

Una vez en el cuerpo, los alimentos pueden ser formadores de ácidos o formadores de elementos alcalinos. Ten en cuenta que los alimentos ácidos no necesariamente son formadores de ácidos, por ejemplo, los limones son muy ácidos (pH 2-3), sin embargo tienen un efecto alcalino en el sistema después de ser digeridos.

Comer demasiados alimentos formadores de ácidos, repletos de toxinas, el estrés, la falta de ejercicio, radiaciones, contaminación, y muchos otros factores, contribuyen a un efecto ácido que nos acerca un poco más al umbral de lo que llamamos enfermedad.

Mediante reacciones bioquímicas el organismo neutraliza el estado ácido causado por los alimentos formadores de ácidos mediante el uso de minerales alcalinos, si en nuestra dieta no consumimos suficientes minerales alcalinos, el ácido se incrementa, lo que deriva en un sin fin de problemas de salud que pueden llegar a ser muy serios.

Como ejemplo de alimentos formadores de ácido citamos: productos de carne, lácteos, bebidas azucaradas y carbonatadas, harinas blancas, azúcares refinados, aceites vegetales refinados, sal refinada, entre otros



Dentro de los alimentos formadores alcalinos podemos citar granos integrales, frutas, hortalizas, frutos secos y semillas.

Para mantener un pH equilibrado en nuestro organismo hay que ingerir mayor cantidad de alimentos formadores de alcalinos y menor cantidad de alimentos formadores ácidos, para tener equilibrio saludable en tu alimentación podrías apoyarte en la guía de un profesional como un nutriólogo.

Es por esto que ningún alimento por si mismo te va a proporcionar una alimentación alcalina, debes tener un balance entre lo que comes para lograrlo, el ingerir grandes cantidades de un alimento alcalino no te va a alcalinizar tu organismo.

**Recuerda, un estilo de vida saludable, libre de estrés y practicando ejercicio también es clave para crear el equilibrio alcalino perfecto dentro del cuerpo y mantenerte así LIBRE DE ENFERMEDADES.**



#### Referencias:

Blog "El crisol" : ¿Qué es y como medir el pH?. México

Nutrimedia: Evaluación científica sobre mensajes de alimentación. España





**\$750**

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

**\$1500**

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

**\$1800** CORAZON Y ( & )



**0%**

DESCUENTO

A PARTIR DE

**10 PIEZAS**

**RENTA**

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por **\$1500** en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

**CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763**



**DISEÑO & ILUMINACIÓN**





**Globos Mtv**

Envíos gratis dentro del área metropolitana

8110045235



# PASTAS FLUORADAS, ¿SON DAÑINAS O NO?



**ODONTO**  *Tips*

**DRA. MARTHA TREVIÑO CANTÚ**  
MAESTRÍA EN ODONTOLOGÍA AVANZADA U.A.N.L.



Debido a una polémica que se ha desatado últimamente por el uso de pastas dentales con fluoruro en los niños, vamos hablar de éste tema que es de suma importancia.

En los últimos años, se han puesto de moda el uso de pastas SIN flúor entre los pacientes pediátricos, puesto que se han hecho publicaciones de estudios en donde se especifica que el fluoruro causa neurotoxicidad, fluorosis (manchas en los dientes permanentes) y debilidad en los huesos, entre otras.

La fluorosis dental es causada por el consumo de una cantidad excesiva de fluoruro durante el período en que los dientes se están formando, pero antes de que aparezcan en la boca. Esto sucede antes de los 8 años de edad. Para evitar esta posibilidad, supervise el cepillado dental de manera que los niños no usen demasiada pasta dental (más adelante explicaremos bien).



**Fluorosis dental**

En la consulta de primera vez, en los pacientes infantiles, últimamente le estamos dedicando cierto tiempo a disipar dudas del uso de pasta con o sin flúor ya que es nuestro deber como dentistas, sobre todo los especialistas que vemos niños, aclarar por qué SI es necesario el uso de pasta con flúor y dejar con la tranquilidad a los papás de que no le están haciendo daño a sus hijos, al contrario. De un tiempo para acá es un tema muy presente en la consulta porque se puso de "moda" desestimar y temerle a las pastas fluoradas. Notamos cada vez más que ciertos papás están renuentes a usar pastas con este elemento o le tienen miedo. Pues vamos a aclarar varios puntos, basados con información actualizada de la AAPD: Academia Americana de Odontología Pediátrica entre otras fuentes (ligas al final del artículo).

La AAPD afirma que el uso del fluoruro como coadyuvante para la prevención de la caries es seguro y efectivo; alienta a los dentistas y otros proveedores de salud ya sean privados o públicos, padres o tutores de optimizar la exposición al fluoruro para reducir el riesgo de caries y desarrollar la remineralización de dientes que ya tienen afectadas sus estructuras.

El ajuste del nivel del fluoruro en el agua potable comunitaria a la concentración correcta es la mejor forma y más económica de controlar la caries.

El fluoruro lo consumimos diario, por medio de ciertos alimentos como el pescado, el agua, la sal. Cuando ese consumo excede cierto límite es cuando puede haber consecuencias como la fluorosis dental (esmalte manchado, moteado y débil), pero aclaremos que ese consumo es SISTÉMICO, es ingerido y entra a nuestro cuerpo de forma directa, la forma TÓPICA, la cual es aplicada con una concentración controlada en las pastas dentales, siempre debe ser supervisada por los padres, en la cantidad correcta y de forma profesional controlada por los dentistas.

El uso a largo plazo de fluoruro ha reducido el costo de la salud bucal en los niños hasta un 50%. Cuando el agua pública es fluorada a un nivel óptimo, existe un 35% de reducción de caries. El riesgo de fluorosis ha sido reportado en un 12% cuando el agua de consumo público contiene 0.7 partes por millón (ppm) de fluoruro. Cuando se combina con una dieta equilibrada, higiene oral y controles preventivos, el uso de fluoruro reduce la incidencia de caries.

Por otro lado, en algunas regiones de México los informes de la prevalencia de fluorosis en denticiones temporales y permanentes, se han incrementado en los últimos años, en especial en las zonas norte y centro del país. En un estudio publicado en la Revista ADM en el 2013, analizan los niveles de fluoruro presentes en el agua embotellada perteneciente a diferentes estados de la República Mexicana,





---

# TED<sup>x</sup>Teopanzolco

**x = evento TED organizado de forma independiente**

---



# Acerca de TED

TED (Tecnología, Entretenimiento y Diseño) es una organización no lucrativa dedicada a esparcir ideas en un formato de pláticas cortas. Hoy en día, TED abarca y esparce todos los temas posibles de ciencia a negocios y de negocios a problemas globales a más de 100 idiomas a través de su sitio oficial web y de YouTube.

# Acerca de TEDx

TED creó el programa de conferencias TEDx. Eventos TED creados, formulados y desarrollados de forma independiente por voluntarios y patrocinadores de cualquier parte del mundo, su misión es hacer llegar las mejores ideas a todas las comunidades. Eventos como TEDxTeopanzolco fortalecen y mejoran las comunidades.

# TED<sup>x</sup>Teopanzolco

x = evento TED organizado de forma independiente

TEDxTeopanzolco es un evento sin fines de lucro organizado por jóvenes universitarios que bucan dejar una huella en la comunidad a través de este ciclo de platicas de renombre mundial, compartiendo el lema de "ideas que valen la pena compartir. Donde a partir del año 2015 se comenzó con esta iniciativa para impactar de forma positiva a través de un evento cultural y el primer evento realizado fue en el 2016, desde ese punto año con año aumentamos el alcance da cada uno.

**Desde el 2016  
nuestra comunidad  
ha ido creciendo**







Prensa Acuario

**ANÚNCIATE  
CON NOSOTROS**

[publicidad@prensaacuاريو.com](mailto:publicidad@prensaacuاريو.com)



---

# TEDxTeopanzolco edición 2020

---



FECHA	HORARIO	TRANSMISIÓN	ESPECTADORES	CONFERENCISTAS
13-19 julio	6:00-8:00 pm	ONLINE	1200 *	DIECISIETE

\* espectadores vía Facebook y YouTube

TEDxTeopanzolco 2020 "Interestelar" tiene como objetivo presentar 17 ideas diferentes e innovadoras tipo pitch ante 1200 asistentes con una duración menor a 18 minutos, cuyo contenido es subido a YouTube y redes sociales para seguir con el lema de TED "compartir ideas dignas de difundir".

Dicho evento será totalmente gratuito y la transmisión será via YouTube y Facebook, habrá una liga de registro que se publicará en los próximos días, además esta información estará muy pronto en la página web. Tendremos 3 ponencias por día a excepción del 19 de julio. Además el día 15 de julio estará designado a talleres para que los asistentes puedan llevarse un par de experiencias únicas.



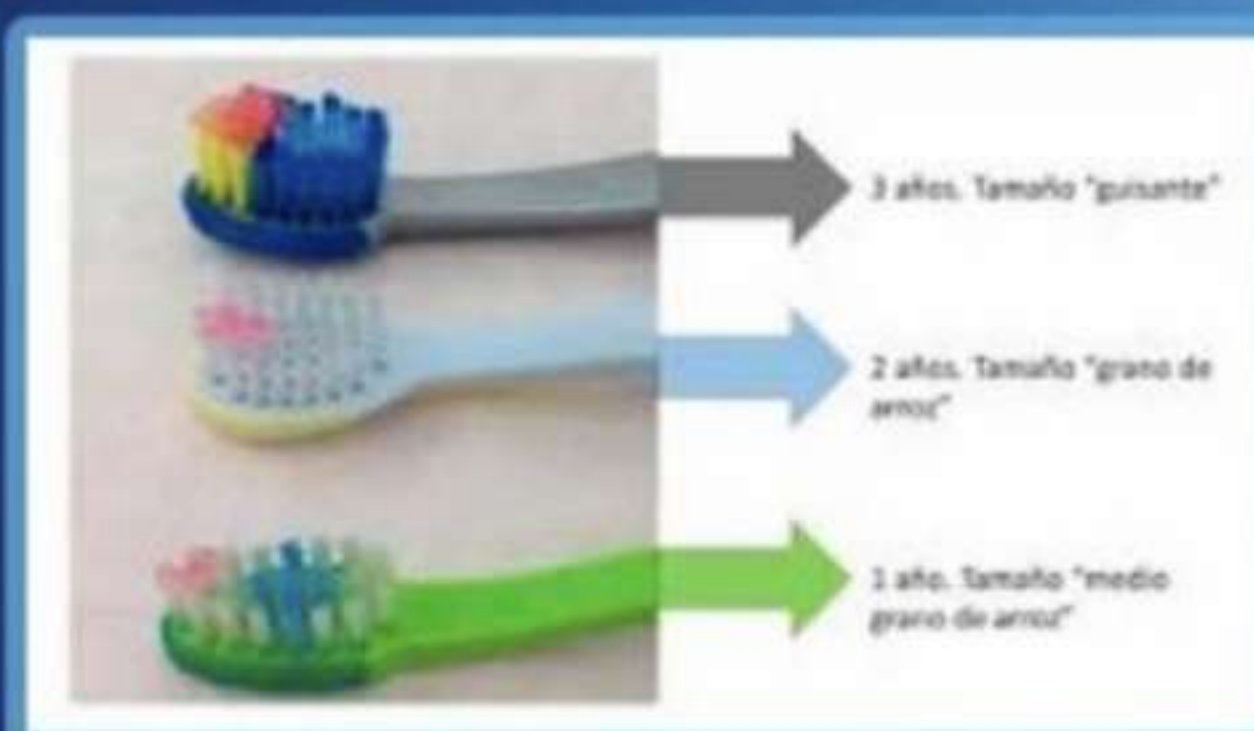


las concentraciones de fluoruro que se encontraron en el 95% de las aguas embotelladas analizadas se ubican dentro de los niveles permitidos en la NOM-201-SSA1-2002.

Solamente se encontró que en los estados de Colima y Durango registraron las mayores concentraciones de fluoruro. Cuyas determinaciones son superiores a 3 mg/L, siendo el límite máximo 1.5mg/L, que representa una concentración de alto riesgo para fluorosis en la dentición permanente, de niños entre los 0 y 8 años de edad. En dichas entidades lo que el gobierno hace es que prohíbe la distribución de sal yodada-fluorada, para bajar los niveles de ingesta sistémica.

Los productos con fluoruro (como los geles tópicos y barnices que usamos los dentistas en la consulta) deben ser aplicados solamente por el odontólogo que está familiarizado con la salud oral del niño y que está al tanto del riesgo de caries del paciente.

El cepillado dental 2 veces al día con la cantidad apropiada de fluoruro en la pasta dental es lo ideal.



Cantidad de fluoruro apropiada en pastas dentales en niños: mínimo 1000ppm hasta 1500ppm

Éstas cantidades de fluoruro y la cantidad de pasta son precisamente pensando en que en edades tempranas no saben escupir, y el tragarlo no trae ninguna consecuencia porque la dosis NO es perjudicial a nivel sistémico. No es necesario que nosotros les tratemos de enjuagar los residuos de pasta porque entonces estamos lavando el fluoruro que precisamente queremos que impregne las superficies de las piezas para remineralizar. El cepillado deber realizarse por los padres hasta los 8 años, es su total responsabilidad, así estamos supervisando cantidades de aplicación de pasta y técnica. A partir de los 8 años aproximadamente, cuando el niño ya sepa abrocharse las agujetas es indicador de que ya puede realizar por sí mismo el cepillado, pero igualmente con cierta supervisión.

Un significativo número de padres están preocupado por el hecho de usar pasta fluorada y pueden oponerse a tratamientos de fluoruro incluso sabiendo que es seguro y efectivo. La resistencia a la aplicación tópica de fluoruro es un problema que está creciendo y se asemeja a la oposición que estamos viviendo en la vacunación.

Recordemos que nada es inocuo (que no hace daño físico), ni el agua en grandes cantidades, lo que hace la diferencia es la dosis.

Siguiendo los parámetros recomendados de miles de estudios no tenemos por qué causar daño. Incluso les hago la pregunta, ¿Por qué le tememos al fluoruro, a la vacunación o a la medicina comprobada? ¡Y no le tememos al azúcar!, abusando de su consumo en grandes cantidades y a edades muy tempranas.

## REFERENCIAS

American Academy of Pediatric Dentistry. Policy on use of silver diamine fluoride for pediatric dental patients. *Pediatr Dent* 2018;40(6):51-4.

<https://www.aapd.org/research/oral-health-policies--recommendations/use-of-fluoride/>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2013/od132g.pdf>

