

Alerta

Comerciantes Unidos para el
Desarrollo Comunitario de
Camuy, Inc.

Tel. (787) 262-3722

Fax. (787) 898-7857

www.cudcc.org

Junta de Directores

PRESIDENTE

Orlando Irizarry Chávez

VICE-PRESIDENTE

Khalid Rodríguez Zacarías

SECRETARIA

Raquel Torres Martínez

VICE-SECRETARIO

Ramón Rodríguez Ríos

TESORERO

José Avilés López

VICE-TESORERO

Joseph M. Atilés Rivera

DIRECTORES

Pedro A. Díaz Rivera

Sor Ángel Román Mercado

Francisco Manzano González

Dan López Cruz

Andrés Santiago López

Alfonso Torres Méndez

PASADA PRESIDENTA

Betzaida Maldonado Irizarry



Enero 2011

Editado por: Carmen Pérez Feliciano

Gotas del Saber

Integra la Leche a tu dieta...

La leche contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y calcio. No se considera un alimento completo sólo por que carece de hierro, explica Sandra Ortiz, nutricionista y dietista. Un consumo adecuado de este producto puede ser a razón de 24 onzas en 24 horas. Es decir, tres vasos diarios de ocho onzas, como mínimo. Claro está, explica Ortiz, cada quien optando por el tipo de leche que se ajuste a su cuadro de salud.

Por su alto contenido de grasa, una persona con el nivel elevado de colesterol debe optar por su versión reducida en grasa, descremada o de origen vegetal. Lo mismo ocurre con los diabéticos y quienes enfrentan problemas con el corazón.

A continuación, la dietista sugiere cómo usar la leche en la confección de un menú diario.

• **Desayuno** - en cereales calientes como cremas. Aporta mejor textura y sabor que el agua. Además, en cereales secos o listos para comer, pancakes, waffles, tostadas francesas y batidos de frutas.

• **Almuerzo** - en papas majadas, majado de viandas o sopas tipo crema.

• **Cena** - en la preparación de salsas para carnes, pastas y ensaladas.

• **Postres** - es necesaria en recetas de flanes, cheesecakes y natillas.

• **Meriendas** - ideal para acompañar con tostadas, galletas de avena. Un vaso de leche es ideal antes de ir a la cama. El té también se puede preparar con leche en lugar de agua.

Para maximizar la vida del producto, Ortiz recomienda que debe guardarse en el refrigerador lo más lejos posible de la puerta. Así se evita exponerla a cambios drásticos de temperatura. Así mismo, devuélvela a la nevera tan pronto la uses.

"No justifico el aumento en su precio, pero si vamos a invertir en un producto debe ser en aquel que aporte valor nutricional", recalca, no sin mencionar que quienes no compren leche pueden obtener el equivalente a una porción en ocho onzas de yogur o dos onzas de queso.

'Tips' para usarse

• Para realizar unas albóndigas más jugosas, remoja migas de pan del día anterior en leche durante 5 minutos, y añádelas bien escurridas a la carne picada.

• El conejo no se debe cocer demasiado ya que su carne quedará fibrosa. Para hacerla más jugosa, ponlo en remojo con leche durante 24 horas.

• Si el guisado de carne o pollo ha quedado salado, lo mejor es añadir un vasito de leche fría y remover.

• Si el jamón ha quedado duro o reseco, ponlo unos minutos en un plato con leche. Esta es también una solución para suavizar el jamón demasiado salado.

• Si los ahumados quedan muy salados remójalos en un plato con leche durante cinco minutos.

• Para desalar el bacalao se necesitan 24 horas. Hay que cambiar el agua 3 o 4 veces. El resultado es mucho mejor si las tres últimas horas cambiamos el agua por leche. Esto mejora la textura y le da un color más blanco.

• Tendrás calamares más blandos si los mantienes sumergidos en leche dos o tres horas antes prepararlos. Quedarán mucho más tiernos y sabrosos.

• Para evitar el olor a pescado al freír, unta el pescado con limón o pásalo por agua con leche antes de freírlo. Además de oler menos, ganará en sabor.

• Si al puré de papas le añades leche quedará mucho más suave y sabroso.

• Las yemas se conservan muy bien en un recipiente con leche o con aceite.

• Para aprovechar el pan duro, ponlo en remojo en leche y cuando esté tierno mezcla bien y añádele azúcar, huevos y manzana fileteada (y/o pasas), remuévelo, mételo en el horno media hora y tendrás un estupendo pudín.

• Si el queso se ha quedado seco ponlo unos minutos en leche tibia y recuperará toda su frescura, quedando tierno y sabroso.

INTERESADOS EN EMPLEADOS

Solicita hoy de manera gratuita un resumé de los participantes de nuestro Programa de Búsqueda de Empleo, **Banco de Talento**. Los participantes están interesados para trabajos inmediatos, poder ser parte de ustedes y cumplir con sus metas.

Para mayor información, favor comunicarse al (787) 262-3722 o a través de correo electrónico a [cperez@cudcc.org](mailto:cperez@ cudcc.org).

¿Deseas Abrir tu Propio Negocio? Solicita un Préstamo Hoy Mismo

Para la solicitud de un préstamo puede llamar o visitar las facilidades administrativas de CUDCC donde recibirá orientación con cita previa del Programa de Intermediación Financiera o de Línea de Crédito y los bancos participantes, y si lo desea, iniciar el proceso de financiamiento. Para mayor información comuníquese al (787) 262-3722 o acceda a nuestra página de Internet www.cudcc.org (Sección-Préstamos).

SALUD AL DIA...

Sufres de zumbido en los oídos...

¿Qué es tinnitus?

Tinnitus es el término médico para ese chillido, zumbido y/o aleteo que se siente en el oído y que tanto molesta. Principalmente, se origina en el oído interno y se puede sentir de forma leve y solamente en ocasiones, aunque la mayoría de las personas que se quejan de tinnitus sienten un zumbido fuerte que les interrumpe el sueño y las funciones del diario vivir.

¿Qué causa el tinnitus?

El tinnitus puede ser causado por exposición a ruidos fuertes, como: explosiones, máquinas de cortar grama, motoras, bocinas de música a volumen exagerado y equipo pesado; en fin todo ruido mayor de 85 decibeles. Otras causas son: presión arterial alta, trauma a los oídos o la cabeza, problemas de circulación, algunos medicamentos y también los síntomas de la tercera edad. En ocasiones, el tinnitus es también la primera señal de pérdida de audición.

¿Qué bebemos hacer?

Lo primero es recibir una evaluación audiológica completa que incluya evaluación de lesiones como tumores en el oído interno y lesiones al sistema de balance, además de determinar si hay pérdida auditiva.

¿Como se trata el tinnitus?

El uso adecuado de audífonos debidamente programados alivia el tinnitus porque cuando se tienen puestos se oye de forma natural y clara, y no se nota el zumbido. Otra ventaja de usar audífonos es que tienen un efecto residual al quitarse y, con el uso continuo, muchas personas reportan una disminución del tinnitus hasta horas después de que se los han quitado.



La Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que generalmente no causa síntomas, pero que puede causar complicaciones graves y letales, por lo que se ha denominado como el "asesino silencioso". Se estima que ésta afecta un 30% de la población.

Los valores de presión arterial considerados óptimos son menores de 120/80 mm Hg. Una presión arterial entre 120/80 y 139/89 mm Hg se clasifica como prehipertensión.

Todo paciente con presión arterial mayor de 120/80 mm Hg se beneficia de: reducir la ingesta de sal, perder peso, dejar de fumar, limitar el consumo de bebidas alcohólicas y aumentar la actividad física aeróbica. La terapia farmacológica debe ser considerada en pacientes con hipertensión severa, pacientes con evidencia de daño a algún órgano del cuerpo y pacientes con otros factores de riesgo cardiovascular, como diabetes, colesterol elevado, uso de tabaco e insuficiencia renal. El tratamiento está asociado con una reducción de infartos al corazón, insuficiencia cardiaca y derrames cerebrales.



Días Festivos en Enero

Actividad	Día
Día de Año Nuevo	1
Día de Reyes	6
Día de Eugenio María Hostos	10
Día de Dr. Martin Luther King, Jr.	17

Conociendo el Pueblo de: Rincón

Se reconoce a Rincón como el "Pueblo de los Atardeceres" y "Capital del Surfing".

Para 1520 operaba un ingenio azucarero en los terrenos que hoy ocupa el pueblo de Rincón. San Juan de las Palmas, nombre del ingenio, era una propiedad que le pertenecía a don Tomás de Castellón, y fue el primero en utilizar fuerza hidráulica para operar su maquinaria.

De Castellón poseía también una hacienda, llamada Santiponce, y un hato en el Valle de Oturao.

En estas propiedades trabajaban más de 100 esclavos e indios taínos dirigidos por dos mayordomos; Don Sancho de Archas y don Gonzalo del Rincón. De acuerdo a Fray Diego de Hierro, sacerdote de la Villa de San Germán, Castellón falleció a causa de una enfermedad y dejó en heredad gran parte de sus propiedades a su mayordomo favorito, Gonzalo del Rincón. Sin embargo, el ingenio no operó por mucho tiempo, pues fue destruido en 1528 durante un ataque francés.

Los pobladores del lugar conservaron la memoria de Del Rincón y en el siglo 18, don Pedro Arroyo bautizó el pueblo como Santa Rosa del Rincón.

En el 1776, Fray Inigo Abbad y Lasierra, en su "Descripción de los Pueblos de la Isla" escribió *Se fundó en agosto de 1772. Tiene once casas con la iglesia, que es un hato*

pobre; su vecindario, que asciende a 210 familias con 1,130 almas, habitan en los cerros que median hasta Añasco, en donde poseen algunos vallecitos útiles para la cría de ganados y frutos de la tierra, cosechan bastante arroz y tabaco, que por la mayor parte pasa al Guarico. Las tierras de la costa del mar son areniscas y estériles. Este pueblo y el de San Carlos de la Aguadilla están expuestos a cualquier asalto de los corsarios, que se presentan en la orilla del mar, sin ninguna defensa.

Posteriormente, 1878, el pueblo contaba con cinco calles, un callejón y una travesía que era el paso hacia sus pueblos vecinos. Veinte años más tarde, el 11 de agosto de 1898, Rincón fue invadido por las tropas del ejército estadounidense como parte de la Guerra Hispanoamericana. Tres años más tarde, la Ley de Consolidación de Ciertos Términos Municipales propició en Rincón fuera anexado al municipio de Añasco. Esta situación fue revocada en 1905.



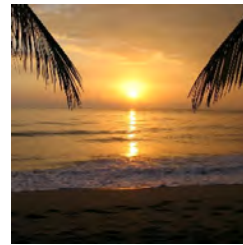
El Deporte más practicado



El Faro



Playa



El Atardecer desde Rincón



Planta Nuclear



¿Buscas Empleo?

Puede traer su RESUMÉ para ingresar a nuestro Programa de Banco de Talento. En el mismo, su resumé será incluido y podrá tener la oportunidad de ser solicitado por alguna empresa, comercio u organización, entre otros y también se le harán gestiones de empleo.

Puede traerlo a nuestras facilidades personalmente, enviarlo vía facsímil al (787) 898-7857 o por correo electrónico a [cperez@cudcc.org](mailto:cperez@ cudcc.org). Comuníquese al (787) 262-3722.

Solicita un Plan Médico

CUDCC ofrece a sus miembros, comerciantes y a la comunidad en general opciones en los planes de salud. Para mayor información, favor comunicarse al (787) 262-3722 o emendez@cudcc.org.

¡Ahora!, con una alternativa más económica y variada en Planes Médicos:





COCINA

Rollitos de pollo y platanito maduro

Ingredientes:

- 3 filetes de pechuga de pollo adobados
- 3 lascas de queso suizo
- 3 lascas de jamón
- 1 pimiento morrón cortado en tiritas
- 1 plátano maduro cortado en tiritas y frito
- 6 lascas de tocineta



Procedimiento:

Aplana los filetes de pechuga de pollo y adoba a tu gusto.

Sobre un filete de pechuga de pollo coloca una lasca de jamón, una lasca de queso suizo, una tiritita de pimiento morrón y unas tiritas de plátano maduro frito. Enrolla y cubre con las tocinetas. Repite el procedimiento con cada filete de pechuga de pollo.

Calienta el horno a 350 grados. Coloca los rollitos en una bandeja de horno con parrillita.

Hornea por 35 a 40 minutos.

Tomado: www.cielitorosado.com

Chistes

¿Qué hace un loco gateando en el supermercado?
Buscando precios bajos.

Un par de monjas de un asilo de ancianos llaman a la puerta de una casa y les abre una niña
- Nos podrían dar algo para el asilo?
- Abueelo, sal!!!

Un indio en el registro civil:

¿Es usted casado?

Sí señor.

¿Con prole?

No señor, con Lupe.

¡Prole quiere decir HIJOS!

Ah sí, tengo un prolo y una prola.

El niño a su papá:

¡Papá, papá, vinieron a preguntar si aquí vendían un burro!

¿Y qué les dijiste, hijo?

Que no estabas.

Sopa de Letras

Leche	Zumbido	Rincón
Dieta	Hipertension	Rollitos
Oído	Arterial	Pollo

L E C H E H D O E S D I E T A Q U P S E
 E P M T H X C U A E T W Q B A S O T U O
 Q I P O L L O B A P X P W N S X P V B I
 U B Q Z W T P H G X T O V Q A N H T R D
 T G S P I O U M E X R M W E H K L T I O
 Z U M B I D O M W D A O V Y B Q E V X M
 M Q X M J E O Y X P Q W X Z A S Y Z Q Z
 Z H C Y R I N C O N I X Z A S N T J K C
 M U H W Q D F L O S Y Z X N T O F W H A
 E G H P J K O E K L M N Q W L O S L Z U
 Y B I O P D F F K A R T E R I A L P O M
 Q Y P X W Q R S N O S G D G B E R A W C
 J I W M N C J R O L L I T O S O S K F X
 C T H X W E B N M O X A S D F B L M Q N
 Y W P Y U I Y O C G W L D Z S A L Y H O
 H I P E R T E N S I O N O W Q E N L U P

Reflexión...

Yo caminaré lento, pero nunca doy marcha atrás. – Abraham Lincoln

La formación del carácter comienza en nuestra infancia y continúa hasta la muerte. –Eleanor Roosevelt

Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia no es un evento, es un hábito. –Aristóteles

Sólo tenemos dos manos: una para ayudarnos a nosotros mismos; la otra para ayudar a otros. –Autor Desconocido

Hagamos lo que tememos hacer y sigamos haciéndolo... esa es la forma más rápida y segura descubierta hasta la fecha para conquistar el miedo. –Dale Carnegie

Nuestra filosofía no se expresa mejor en palabras; se expresa en las opciones que tomamos. A la larga, conformamos nuestras vidas y a nosotros mismos. El proceso nunca termina hasta que morimos. Y las opciones que tomamos son, en última instancia, nuestra propia responsabilidad. –Eleanor Roosevelt

Tomado: www.renuevodeplenitud.com