


**EN
CONFIANZA**

Verifica las marcas y etiquetado

Los mexicanos que consumen suplementos alimenticios deben verificar siempre las etiquetas y procurar marcas que cumplen con la regulación para la categoría.

Esas reglas las cumplen las empresas de ANAISA (Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios), dice su presidente Carlos Gómez Vereá, quien agrega que la regulación señala que los suplementos alimenticios pueden presentarse en forma farmacéutica y su consumo debe ser vía oral: pastillas, cápsulas, tabletas, polvos, líquidos y barras.

Es importante distinguir los suplementos alimenticios de los medicamentos, explica el presidente de la asociación. Las reglas obligan al fabricante y/o comercializador de suplementos alimenticios a incluir dos leyendas en el etiquetado: "Este producto no es un medicamento" y "El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa".

Gómez Vereá cuenta que "a menudo nos encontramos con publicidad engañosa de productos 'milagro' que prometen aliviar o prevenir alguna enfermedad y son confundidos con suplementos alimenticios".

S.O.



Dime cómo

SILVIA OJANGUREN

Una gran verdad es que cada persona tiene una forma de dormir distinta y conforme pasan los años, se van adoptando posturas diferentes.

La pregunta es ¿sabías que tu postura puede revelar rasgos de tu personalidad o influir en tu salud, aunque no lo creas? Especialista de Colchones Emma detallan algunas posturas del sueño y algo más:

POSICIÓN FETAL.

Es de las preferidas por las mujeres y consiste en dormir de lado con las rodillas a la altura del estómago y los brazos cerca de las piernas. Tiene ese nombre, ya que es la que tienen los bebés durante el embarazo. Las personas que optan por esta postura tienden a ser sensibles y un poco introvertidas hasta que toman confianza, después se tornan cariñosas.



POSICIÓN TRONCO.

Se caracteriza por dormir de costado con los brazos y piernas rectas, tal cual un tronco. Las personas que la emplean son extrovertidos, seguros y carismáticos, además les encanta que les hagan halagos.



POSICIÓN SOLDADO.

La posición soldado es muy parecida a la de tronco, pero el cuerpo permanece boca arriba y deja ver una persona rígida, amante de la perfección y tienden a ser muy estrictos en su persona y con los demás.

POSICIÓN BOCA ABAJO.

Una de las posturas favoritas es dormir boca abajo con las piernas estiradas y los brazos bajo la almohada, es de un líder, impulsivo y con iniciativa para cumplir con sus objetivos. Por otro lado, en algunas ocasiones tienden a ser sensibles.



ABRAZANDO.

Muchas personas necesitan dormir abrazadas de alguna almohada o peluche para descansar, eso no significa que sean inseguras, sino todo lo contrario, esta postura habla de alguien confiado y bueno para el diálogo.



"Sea cual sea tu postura, recuerda que es importante dormir sobre un colchón que se adapte a tu cuerpo y optimice la distribución de la presión del cuerpo para tener un apoyo en la posición que estés", dicen expertos.

ISTOCKPHOTO



duermes...

La postura en la que descansas dice mucho de tu personalidad

Alimenta bien a tu cachorro

El primer año de vida de los cachorros es vital para su sano desarrollo y la nutrición que reciben es de suma importancia, necesitan alimentos de calidad.

Nicolás Torino, director de Asuntos Corporativos de Royal Canin México, cuenta que el calostro (primera leche materna) brinda los anticuerpos nece-

sarios para fortalecer la inmunidad del cachorro.

Pero, en ocasiones, los cachorros quedan huérfanos o las hembras sufren inflamación de las glándulas mamarias o falta de producción de leche y es imposible que alimenten a las crías.



La ingesta de los nutrientes necesarios puede lograrse con Puppy Pro-tech, leche instantánea formulada para cachorros recién nacidos, aporta energías para ayudar al cachorro a lograr un mejor peso y tasa de crecimiento. Esta leche permitirá prolongar la ingesta y beneficios del calostro. Además de la alimentación, procura que tu amigo peludo se ejercite todos los días, para fortalecer sus huesos. S.O.

