Taller 10

El bienestar, la Nueva Medicina

A veces, el amor también se demuestra en una comida preparada con dedicación, en una receta pensada para nutrir y en el compromiso de acompañar a quienes más nos necesitan.

¿Y tú, cómo estás cuidando a quienes amas?

Te comparto algunos beneficios del caldo de pollo y carne



- Aporta líquidos que ayudan a mantener una adecuada hidratación.

- Dependiendo de la preparación y de la cantidad de carne o pollo que contenga, puede aportar proteínas necesarias para el mantenimiento y la reparación de los tejidos.

- Puede aportar minerales como hierro, zinc, fósforo y potasio, según los ingredientes utilizados.

- Su textura líquida puede facilitar el consumo cuando hay poco apetito o dificultad para masticar.

- Permite incorporar verduras, tubérculos y otros ingredientes para enriquecer su aporte nutricional.

Hoy tienes la oportunidad de convertir lo aprendido en acciones concretas para cuidar tu salud y la de quienes amas.

1. ¿Alguna vez has preparado una sopa de consomé? ¿Qué ingredientes utilizas para hacerla?

   Te animo a prepararla y disfrutar de sus beneficios!!

2. Cuando una persona está enferma, ¿consideras que su alimentación debe cambiar? ¿Qué aspectos tendrías en cuenta para adaptar sus comidas a sus necesidades?

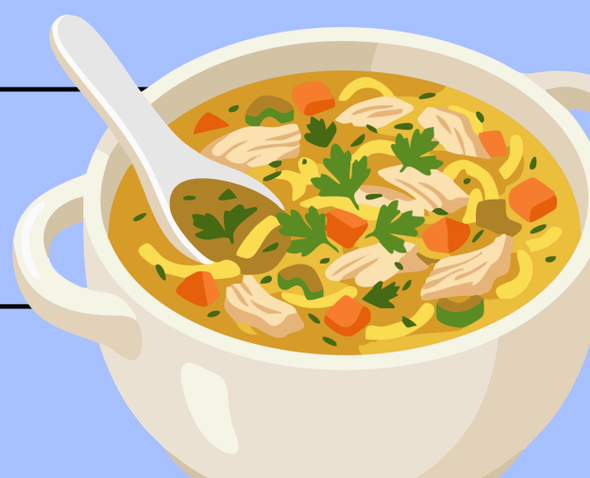
3. **¿Crees que planificar un meal prep semanal podría ayudarte a cuidar mejor de ti y de tu familia?**

4. **¿Cuánto tiempo podrías ahorrar si contaras con las herramientas y los electrodomésticos adecuados para preparar alimentos saludables en casa?**



5. ¿Por qué crees que esperamos a enfermarnos para comenzar a prestar atención a nuestra alimentación?

6. De las tres recetas que conociste en este capítulo, ¿cuál consideras que podría aportar más a la alimentación de tu familia y por qué?



Una victoria que se comparte

Finalicemos este capítulo con una reflexión:

Atravesar un proceso de cáncer es un camino que requiere fortaleza, paciencia, amor y esperanza. Cuando llega el momento de celebrar la recuperación, la victoria no pertenece únicamente a quien enfrentó la enfermedad, sino también a quienes estuvieron a su lado: familiares, cuidadores y seres queridos que acompañaron cada etapa.

Detrás de cada pequeño avance hay muchas muestras de amor: una comida preparada con dedicación, una palabra de aliento, una noche de compañía y una mano que nunca dejó de sostener.

Porque cuidar también es una forma de amar. Y cuando entendemos que la salud es un regalo que debemos cultivar y proteger, aprendemos que alimentarnos bien, acompañarnos y cuidar de quienes amamos también es parte de vivir.

Para cerrar este ejercicio, **comparte con un amig@, lo que más te llamó la atención del capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué aspecto de tu vida te gustaría agradecer más.

¡NO TE PIERDAS EL SIGUIENTE CAPÍTULO!

Un corazón sano = Una vida restaurada
Una vida restaurada = Relaciones sanas
Relaciones sanas = **Un mundo mejor**