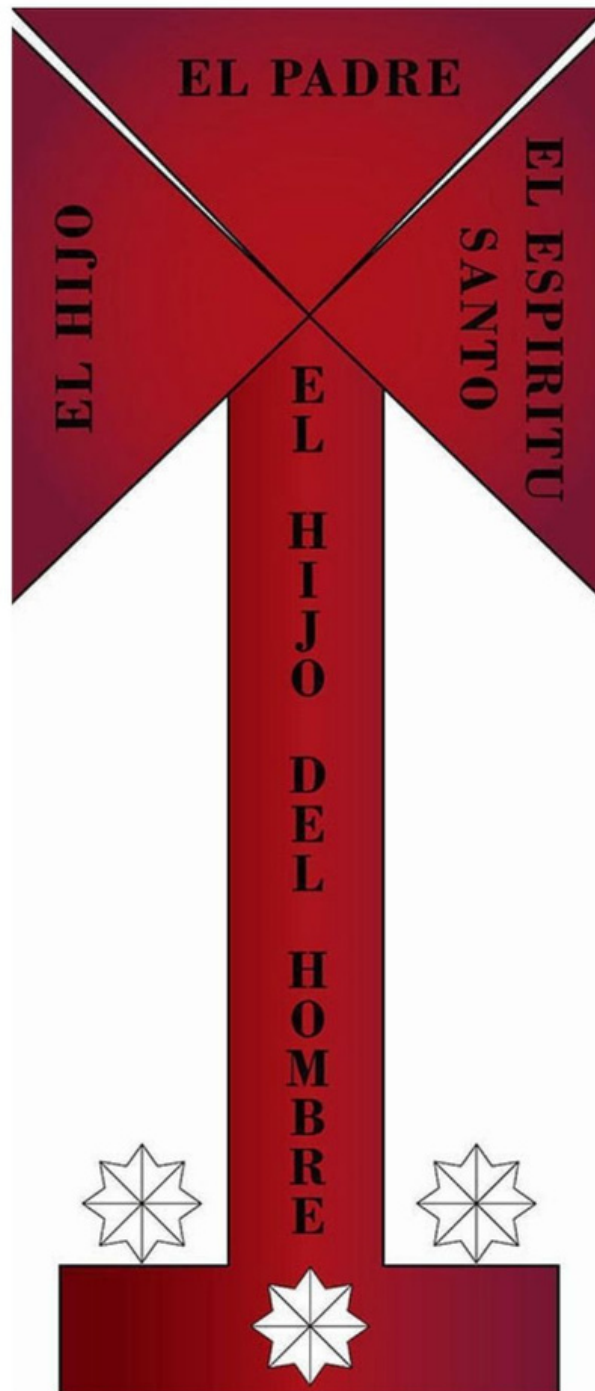


GACETA LOGOS

ELIASISMO EN MOVIMIENTO



Época III número 34 enero 2024

DIRECTORIO

DIRECTOR GENERAL

Víctor Hugo Sánchez González

EDITORA

Catalina Ferman Peña

REPORTEROS

Efrén Rodríguez

Lorena Lima

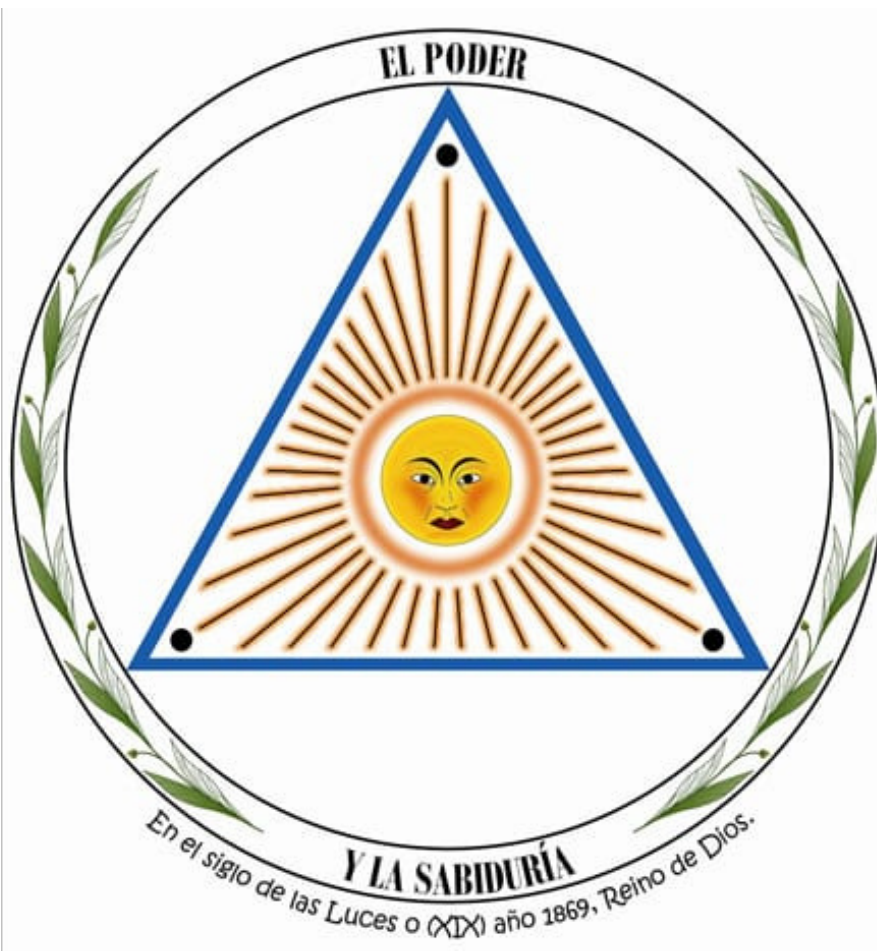
Araceli Vázquez

Lucía Figueroa

Paola Rodríguez

Mariam Pérez

CONTENIDO



Pág. 2
DIRECTORIO

Pág. 4
MENSAJE EDITORIAL

Pág. 5-11
DOCTRINA ELIASISTA

- Memorias del Octavo Régimen. Las Instituciones. El CEEM, hoy CEEMAC (Crónicas)
- Ceremonia del Pacto de la Alianza

Pág. 12-14
CULTURA SOCIAL

- El Efecto Pigmalión
- ¿Qué es un sesgo cognitivo?

Pág. 15-17
CUIDA TU SALUD

- Aguas con la hipertensión
- Los beneficios del nopal

CONTRAPORTADA

MENSAJE EDITORIAL

La paz del Altísimo sea con todos ustedes, cariñosos hermanos. Gaceta Logos les da la más cordial bienvenida. En la entrega de este mes compartimos con todos ustedes la segunda parte de “Las Memorias del Octavo Régimen” en la cual, el sr Gran Hijo del Sol nos relata cómo fue que conoció a uno de los dos hombres que aportó en él, la enseñando del eliasismo original dejado por el Divino Enviado, Roque Rojas. Posteriormente recordaremos lo acontecido en la ceremonia del pacto de alianza, celebrada el pasado 1 de enero en el Sello Supremos del Dios Vivo.

También versaremos sobre qué son los sesgos cognitivos y platicaremos sobre el efecto Pigmalión, los cuales influyen en cada persona en su percepción de la realidad.

Continuamente podremos conocer lo que sucede cuando una persona sufre de hipertensión arterial y la manera de tratar este padecimiento. Para finalizar, daremos cuenta de las propiedades curativas que tiene el nopal y su fruto “la tuna”.

GACETA LOGOS
ELIASISMO EN MOVIMIENTO

MEMORIAS DEL OCTAVO RÉGIMEN

LAS INSTITUCIONES. EL CEEM, HOY CEEMAC

Por Efrén Rodríguez

(CRÓNICAS) SEGUNDA PARTE

Comienzo esta parte de la historia del CEEMAC, haciendo mención de un personaje que fue decisivo para la comprensión y permanencia del conocimiento tanto esotérico como exotérico del Elíasismo original; me refiero al Director de la Iglesia Mexicana Patriarcal Elías, el Sacerdote Ungido Jesús Aguilar Torres; gracias a él varias de las principales reliquias que aún existían llegaron hasta nuestras manos, con todo y el conocimiento contenido en ellas.

Un día por información de diversas personas practicantes del culto eliasista, -que en aquel entonces eran bastante pocas-, me enteré que en una colonia de la Ciudad de México, entonces Distrito Federal, allá por el rumbo del Metro Gómez Farías cerca de la glorieta de la colonia Federal en la Delegación Venustiano Carranza, se había establecido desde varios años atrás un hombre que profesaba el eliasismo y compartía a su vez el culto asuncionista que había heredado del Sexto GHDS Amaury Leal Lópezcano; ese hombre era Jesús Aguilar Torres, persona de pulcritud impecable al vestir, zapatos siempre aseados y brillantes, pantalón planchado de raya en



Director JESÚS AGUILAR TORRES, sea a memoria eterna.

DOCTRINA ELIASISTA

medio con entubado en la parte baja al estilo “pachuco” y camisa blanca sin manchas ni frunces; era un hombre de edad avanzada que debió rondar los setenta años, de cabello cano y escasas arrugas en el rostro, de estatura media y complexión delgada, con una salud poco vista en las personas de su edad y una claridad de pensamiento y de memoria envidiables; se dedicaba de tiempo completo a su trabajo ministerial junto con una señora mayor que le hacía compañía. El día que por primera vez le visitamos iba conmigo otra persona de nombre Leonardo, que pretendía y se identificaba como mi discípulo, aunque en realidad yo tenía en aquel entonces (entre 1994 y 1995) poco eliasismo por enseñar.

Jesús Aguilar nos recibió con escaso interés aparente, más bien evadiendo e ignorando nuestra presencia; la primera pregunta que

nos hizo fue: “¿quién los mandó para acá?”, Leonardo (que después se fue a un recinto que se encontraba en Tulancingo, Hidalgo) conocía y tenía cercanía con otra persona del eliasismo antiguo, de nombre Alfonso Manuel Gutiérrez, disidente del asuncionismo y pretendido eliasista ortodoxo y fundamentalista, fue él quien le describió la dirección del Recinto del Sello Séptimo donde oficiaba el Hermano Jesús Aguilar; una vez formulada la pregunta por el Hermano Jesús Aguilar sobre quien nos había enviado, Leonardo se apuró a decirle que había sido Alfonso Manuel, y al parecer la respuesta tranquilizó al Hermano “Chuchito” como después le llamamos, y se portó muy cooperativo e incluso se justificó señalando que se encontraba amenazado por otros eliasistas de su generación que se disputaban las jerarquías, reliquias y conoci-

mientos originales del eliasismo que él tenía y por eso preguntaba acerca de los desconocidos. Fue este hombre una fuente invaluable de conocimientos, símbolos, escritos y claves esotéricas de primer orden para nuestra iglesia; y con ello abundamos en lo que más adelante se integraría como parte del acervo que daría forma a los módulos del Bachillerato Teológico Eliasista que hoy se imparte en el CEEMAC.

Chuchito me enseñó varios cuadros que eran copias fieles de los diseños originales y que sólo él tenía, así como con varios estandartes entre los que se encontraban: los Estandartes de la Tribus, El Estandarte de la Virgen Dolorosa, El Estandarte del Crucificado, el Cuadro del Santo Niño Cautivo, el Cuadro de la Mujer Hermosa Vestida del Sol Esplendoroso y otros más de carácter casi secreto que aún conservamos en la Sede Suprema; tenía, ade-

más escritos como el denominado “Cábala Asuncionista”, que el 6º GHDS había recopilado al decir por él, de algunas cartas y manuscritos de la autoría de su señora madre la sacerdotisa Asunción Lópezcano Valverde; tenía también algunas publicaciones que ya no se habían reproducido como: “El Verdadero Libro de Oro”, “Los datos biográficos de Roque Rojas”, “El Libro de la Mujer Hermosa Vestida del Sol” y varios más; en general tenía cuadros, estandartes y banderas, sellos e imágenes, porque parte de su misión autoimpuesta fue la de reproducir y enmarcar esas reliquias para futuros recintos.

También me enseñó diversas formas de impartir la terapia espiritual por medio de los símbolos eliasistas y asuncionistas, y a utilizar perfumes, lociones y luminarias como velas, cirios y veladoras; su lema era “el hombre cura, pero es Dios quien

hace la sanación”. Entre otras cosas de vital importancia, este hombre extraordinario me enseñó a pronunciar y mentalizar el conjuro solar que decimos el día del Sol de Justicia en el Cerro de la Estrella, el famoso “Sadna, sadna...” entre otras evocaciones.

Aunque es conocido que los eliasistas de aquel entonces cobraban (algunos fuertes cantidades) por sus labores de terapia e incluso por sus trabajos ministeriales, pues se dedicaban en cuerpo y alma a ello, bajo la premisa de que “quien vive para la Iglesia, debe vivir también de la Iglesia”; debo señalar que a mi persona, don Chuchito, jamás me pidió ni un centavo a cambio de todo lo que dio y enseñó él personalmente durante aproximadamente tres años de estarlo visitando; incluso por el contrario, al ver mi precaria situación económica por momentos, el señor Jesús Aguilar me llegó a ofrecer cantida-

des importantes de sus ahorros personales para que yo a su decir “pudiera seguir en la Iglesia sin abandonarla por mis necesidades”.

Un recuerdo que quedó firme en mi memoria, fue el hecho de que este hombre de Dios, fue el segundo (después de Rosalio Cruz Veraza) que me anunció lo que vendría a futuro en mi vida dentro de la Iglesia Eliasista. Recuerdo que en una ocasión en la que llegué a su recinto, el hermano Jesús Aguilar Torres estaba terminando de impartir la Sanidad a unas personas, las despidió y se dirigió a un pequeño cuarto de dónde sacó un dibujo en papel blanco que estaba enrollado y lo extendió delante de mí sobre su mesa de trabajo y me dijo “así es el seminario que para los sacerdotes eliasistas he soñado, así va a ser”; era un dibujo de una construcción que se veía desde una de sus esquinas en perspectiva isométrica, el edificio era

DOCTRINA ELIASISTA

de una planta, de estilo barroco con adornos labrados sobre las paredes de piedra en la que se podían ver varias ventanas grandes con protecciones rústicas de herrería tipo colonial; miraba él ese dibujo con una mezcla de esperanza y melancolía que me conmovió. Esto sirvió para que en mi mente se sembrara definitivamente la idea de crear un lugar donde formar a los sacerdotes y sacerdotisas del eliasismo, lugar donde se prepararan y estudiaran formalmente para graduarse como ministros del Altísimo; aunque en ese momento yo no tenía la menor idea de cómo podría llamarse ese lugar, cómo sería y dónde estaría, resultó llegar a ser lo que el día hoy se constituye como El Centro Eliasista de Estudios Ministeriales, Artísticos y Culturales (CEEMAC) de la Iglesia Eliasista de México A.R.; regresando al dibujo del seminario, me puso en las manos el dibujo, con

una pequeña sonrisa de amargura y sin decir nada más, pero con la mirada parecía que me pedía que en algún momento yo lo hiciera realidad; me quedé viendo el dibujo y viéndolo a él de manera alternada y escudriñadora, él continuo hablando y me dijo “las Siete Iglesias se van a fundar pronto”, a lo que le contesté “ojala y lo pueda ver yo” , sonrió socarronamente a carcajadas y mostrando su amplia dentadura añeja, me dijo mirándome fijamente a los ojos: “¿qué le pasa chiquillo?, si usted es quien las va a fundar”, yo me quedé en silencio, sinceramente incrédulo ante lo que me decía ese sabio sacerdote, mientras él se seguía riendo de mi estupor.

En otro momento, se encontraba Don Chuchito trabajando en sus cuadros en compañía de la señora que lo ayudaba (no recuerdo su nombre), esta hermana que también era sacerdotisa, de

pronto se quedó mirando fijamente a mi cara, abrió grandes sus ojos y dijo: “mire hermano Jesús, venga a ver, mire lo que tiene en la frente (señalándome a la cara)”; yo me mantuve quieto tratando de asimilar a qué se refería con esa expresión y volvió a hablar la señora señalando mi frente: “es el sagrado tetragrámaton hebreo, lo estoy viendo”, Chuchito se acercó rápidamente y le dijo a la hermana sacerdotisa con acento un poco alterado: “¡cállese!, no sabe lo que dice, si los otros se llegan a enterar de eso, ya sabe de lo que son capaces” volteó a verme y me dijo “usted no diga nada, ni comente esto, chiquillo”, hasta ahí quedó todo por ese día. Algún tiempo después me enteré de lo que se había tratado ese momento; existe un símbolo que solamente puede portar el Jefe Supremo de la Iglesia al que se denomina el Gran Hijo del Sol, (estamos en el octavo régimen que co-

responde al Octavo Gran Hijo del Sol), ese símbolo se llama "la Tiara", y es una especie de diadema dorada que se coloca en la frente del GHDS y en el centro lleva precisamente un tetragrámaton hebreo rodeado de doce estrellas que simbolizan las doce tribus del Nuevo Pueblo de Dios; pero "de lo que eran capaces" y de quienes eran esos "capaces", me enteré tiempo después, y por el momento sólo diré que eran los mismos de los que don Chuchito se buscaba alejar, pues se disputaban todo lo original del eliasismo y no tenían medida para utilizar cualquier medio lícito o no, con tal de poseer esos tesoros aún sin tener derechos para ello.

Finalmente, cuando don Chuchito falleció yo ya me encontraba muy compenetrado en las labores de la Iglesia Eliasista de México A.R., único bastión del auténtico y legítimo Eliasismo y heredero de todas sus reliquias y todos sus se-

secretos. La noticia de la muerte de don Jesús Aguilar Torres nos llegó tarde para acompañar su funeral, pues murió lejos de la ciudad, en algún lugar de la provincia mexicana que nos pidieron reservar y de la cual yo ya me he olvidado; pero el caso era que su recinto aún estaba ahí con todo lo rico que contenía y que ya he mencionado; además de su inmobiliario y hasta el altar eliasista del culto; nos enteramos de todo por boca de una persona que se decía ser hijo de don Jesús Aguilar y que pretendía vender todo lo que en ese recinto sagrado del Séptimo Sello había, como si se tratara de vulgar mercancía. De alguna manera ese sujeto regordete y de baja estatura, que vestía con un traje muy ajustado para su talla, sabía el domicilio de la Sede Suprema en Iztapalapa y sabía que podíamos tener algún interés en adquirir todo lo de la Iglesia que don

Jesús Aguilar había poseído; nos propuso su venta en un "sólo paquete", esto es, que incluía todo lo que ahí había, y refirió que incluso ya había ido a ofrecerlo "con los brujos del Mercado de Sonora, pero nadie se interesaba" situación que desde luego nos creó molestia por la burda comparación sugerida en ese señalamiento; recuerdo que nos pidió una enorme cantidad de dinero, que aún ahora es alta y que además en ese momento nosotros no podíamos ni siquiera imaginar y se retiró dejando sus datos por si cambiábamos de opinión.

Fue un hecho muy especial lo que me llevó a negociar la adquisición de lo que fueran las pertenencias de Don Jesús Aguilar Torres, un hombre llamado Trinidad que había sido sacerdote y compadre de Don Jesús me visitó en la Sede Suprema y me pidió que adquiriera lo del recinto de Chuchito, pues él no

DOCTRINA ELIASISTA

podía descansar en paz; me puse a pensar en ese asunto y decidimos contratar la adquisición de todo lo que había en el recinto de la colonia Federal y lo trajimos hacía la Sede Suprema; sólo Dios sabe cómo pudimos terminar de liquidar en pagos el adeudo enorme, no sin antes pasar por amenazas, intentos de golpes y vituperios, de un sujeto violento que también se decía hijo de Don Jesús Aguilar Torres. Finalmente se pagó hasta el último peso y espero que el alma de don Chuchito se encuentre en la Vida de la Gracia. Lo que nos heredó fue un grandioso coctel de sabiduría, conocimientos ocultos y verdades eliasistas de otro modo habría sido difícil obtener .

CONTINUARÁ...

CEREMONIA DEL PACTO DE LA ALIANZA



Por Lorena Lima

El domingo 1 de enero de 2024, se llevó a cabo la firma del Pacto de la Alianza en la Sede Suprema del Dios Vivo, ubicada en Iztapalapa, Ciudad de México.

Esta ceremonia fue convocada y presidida por su Supremacía el Octavo Gran Hijo del Sol Señor Efrén Rodríguez Gómez y se contó con la presencia de los Siete Jefes del Septacuaro, de la Guardiana del Arca de la Dolorosa, diversos Guardianes de Sello y de

Tribu, Vicarios, Ministros de Inspiración de la Orden Pedestalicia, Vicarias Marianas, Veneratrices, Avocadas y niñas del Edén de María, sacerdotes y sacerdotisas de las Siete Iglesias, así como los marcados, bautizados y congregación en general de nuestra Iglesia Eliasista de México.

Una vez congregados en la Sede Suprema, después de haberse realizado el Culto Especial para el Día Primero, dio inicio la ceremonia en la que el Señor Jefe Rabino Lenin

Mauricio Rodríguez Oviedo organizó a quienes trasladarían la Sagrada Arca desde la logia -lugar donde se encuentra resguardada- hasta el *Sancta Santórum*.

Así, con toda solemnidad y ritualidad, previo toque de la campana que iba anunciando y abriendo paso a la Sagrada Arca, en tanto que dos niñas del Edén de María arrojaban pétalos de rosas, mientras el Señor Jefe Leví leía en voz alta diversos versículos del libro de Job, una Vicaria Mariana realizaba las

Alabanzas y Glorificaciones y los demás componentes y congregación entonaban el coro "Gloria al Padre", fue colocada en el lugar designado por el Jefe Supremo.

Enseguida, los sacerdotes y sacerdotisas que realizarían el Pacto pasaron ante la presencia del Señor Jefe Patriarca Julio César Rodríguez Oviedo y comenzaron a firmar en el libro correspondiente para después depositar su ofrenda en el Arca Sagrada.

Posteriormente, quienes habían firmado el

Pacto de Alianza, pasaron ante el Gran Hijo del Sol, del grado mayor al menor, los que, después de beber jugo de uva depositado en una copa que simbolizaba la sangre del Divino Maestro Jesús y comer un poco de pan, realizaron la ceremonia del besamanos instituido por el Divino Enviado Roque Jacinto Rojas Esparza.

Finalmente, la ceremonia culminó cuando el Arca Sagrada fue trasladada y depositada en el lugar donde está resguardada.

Esta ceremonia se realiza, por lo general, cada siete años cuando existen nuevos jefes o sacerdotes y sacerdotisas integrantes de la Cúpula Pontificia y es el Pacto de Alianza, de hermandad entre los Eliasistas.



¿QUÉ ES UN SESGO COGNITIVO?

Por Araceli Vázquez



Un sesgo cognitivo es una interpretación errónea sistemática de la información disponible que ejerce influencia en la manera de procesar los pensamientos, emitir juicios y tomar decisiones. El concepto de sesgo cognitivo fue introducido por los psicólogos israelíes Kahneman y Tversky en 1972.

Los sesgos cognitivos pueden influir en la forma que ves el mundo. Están determinados por implicaciones culturales, influencia social, motivaciones emocionales o éticas, atajos en el procesa-

miento de la información, o distorsiones en la recuperación de los recuerdos y la memoria, entre muchos otros.

La naturaleza humana opta por no pensar demasiado en el momento de tomar una decisión, y en consecuencia, se sirve de experiencias pasadas, y de otro tipo de factores con más peso que la propia razón y la lógica.

- **Sesgo de confirmación.** Es la tendencia a buscar, propiciar, interpretar o recordar información de manera que confirma algo que ya has deci-

dido previamente, o que favorece creencias y suposiciones muy arraigadas.

Es el caso, por ejemplo, de personas que apoyan o se oponen a un tema determinado, y no solo buscan información para reforzar sus tesis sino que además, las interpretan de forma que defienda sus ideas preconcebidas.

- **Sesgo de anclaje.** En este caso, te centras casi exclusivamente en la primera información que recibes para tomar una decisión. En el transcurso de una negociación salarial el aspirante a un puesto de empleo se ve influenciado por la primera cifra mencionada en las negociaciones, en vez de examinar de manera racional otras posibles opciones.

- **Sesgo de observación selectiva.** Este tipo de sesgo cognitivo se da cuando diriges tu atención a algo en función de tus expectativas, y desatendes el resto de la información.

Te compras un coche y a partir de ese momento empiezas a ver coches de esa marca y ese color por todas partes.

- **Sesgo de negatividad.** Prestas más atención, y le das mucha más importancia a experiencias e información negativa, en vez de positiva o neutral.

Alguien da un paseo por un paraje espectacular entre montañas y valles de gran belleza, y se rompe una pierna. ¿Qué va a recordar mucho más vívidamente?

- **Resistencia reactiva.** Consiste en el deseo de hacer lo contrario de lo que alguien te solicita o aconseja, debido a una amenaza percibida o a la propia

libertad de elección.

Lo anticipa esta frase de Baltasar Gracián, el célebre escritor del Siglo de Oro: «*No tome el lado equivocado de una discusión solo porque su oponente ha tomado el lado correcto*».

- **Efecto de primera impresión.** Llamado también efecto halo, explica el motivo por el que las primeras impresiones tienen tanto peso, y describe cómo la impresión positiva acerca de alguien, conduce a impresiones también positivas sobre otros aspectos de esa misma persona.

En el momento de evaluar a un candidato en una entrevista de selección de personal, se corre el riesgo de no ser objetivo porque los primeros rasgos tienen una enorme influencia en percepciones posteriores.

- **Disponibilidad heurística.** Es un atajo mental que otorga más valor y credibili-

dad a la primera información que llega a tu mente y que es más fácil de recordar. No importa la opinión que tengas con respecto al cambio climático o a las circunstancias ambientales; cuando hace calor, el responsable es el calentamiento global.

- **Sesgo de impacto.** Es la tendencia a sobreestimar la intensidad y duración de una reacción ante acontecimientos o eventos futuros de carácter bueno o malo.

El hecho de que te toque la lotería, por ejemplo, no va a variar tu nivel de felicidad ni tu estado emocional promedio y poco después, dejas de verlo como algo excepcional.

- **Sesgo de status quo.** A causa de este sesgo cognitivo se tiende a favorecer el status quo (estado actual de cosas). Estas personas eligen no desviarse de los comportamientos establecidos.

EL EFECTO PIGMALIÓN

Por Lucía Figueroa

Hay una historia en la mitología griega referente a un rey llamado **Pigmalión**, quien fue escultor. En una ocasión creó la escultura de una mujer, en la cual depositó todas sus expectativas de la mujer perfecta. De tal manera que pidió que fuera una mujer real y tal fue su deseo que así sucedió.

Se dice que el efecto Pigmalión es básicamente un tipo de profecía que se cumple, ya que al generar expectativas de alguien y pensar en cómo ese alguien debe o debería ser, puede ayudar de una manera positiva o negativa para que esa creencia sobre la persona se haga realidad.

Para comprender mejor este hecho hablemos de cuando los padres le hablan a sus hijos de manera que les gritan y los hacen sentir mal; cada que los hijos hacen

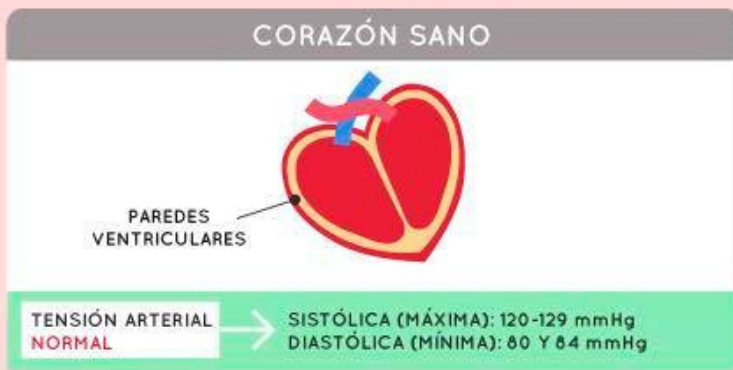
algo que genera un error, tienden a decirles que no saben o que son unos tontos una y otra vez, esto hace que el niño se crea incapaz de realizar tal acción y le genera temor para afrontar retos; además, él niño, con los años, da por hecho que no puede hacerlo.

El efecto Pigmalión tiene gran influencia sobre las personas, ya que de-

pendiendo de cómo las consideremos o veamos, pueden llegar realmente a ser ese sujeto.

Madre y padre de familia, ten cuidado del cómo le hablas a tus hijos. Potencializa la autoestima de los hijos para que crean, piensen y realicen cosas productivas y grandiosas que les haga sentir bien, y sobre todo dejen en ellos la mejor herencia que es la educación, para que aprendan a afrontar los retos de la vida.





AGUAS CON LA HIPERTENSIÓN

Por Paola Rodríguez

La hipertensión arterial es una condición médica caracterizada por la elevación persistente de la presión sanguínea en las arterias. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se expresa en dos valores: **1) presión sistólica**, que representa la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón se contrae; y **2) presión diastólica**, presión entre latidos cardíacos.

¿POR QUÉ SE DESARROLLA LA HIPERTENSIÓN?

Factores como la genética, la edad, el consumo excesivo de sal, la falta de actividad física, el tabaquismo y una dieta poco saludable contribuyen al desarrollo de la hipertensión. Esta condición puede pasar desapercibida durante años, no presenta síntomas evidentes. Sin embargo, a lo largo del tiempo, la presión arterial elevada puede dañar órganos vitales como el corazón, los riñones, el cerebro y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y demás complicaciones

graves que pueden llevar a la muerte.

¿SE PUEDE PREVENIR?

La prevención de la hipertensión implica adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada baja en sodio (sales), el control del peso, la práctica regular de ejercicio (mínimo 30 minutos al día), la limitación del consumo de alcohol y la evitación del tabaquismo. La detección temprana es clave, por lo que se recomienda chequeos regulares de la presión.

¿QUÉ PUEDO HACER SI LA PADEZCO?

El tratamiento puede incluir modificaciones en el estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos recetados por un profesional de la salud. El seguimiento del tratamiento es esencial para controlarla y prevenir complicaciones. Además, es fundamental monitorearse constantemente y buscar programas de gestión del estrés para mantener el control.

CONCLUSIÓN

La hipertensión es una condición médica seria que requiere atención y manejo cuidadoso. La prevención a través de un estilo de vida saludable y la gestión efectiva, en caso de diagnóstico, son aspectos fundamentales para preservar la salud cardiovascular y mejorar la calidad de vida.

LOS BENEFICIOS DEL NOPAL

Por Mariam Pérez

El nopal es la verdura más representativa de nuestro país y cultura. Es un alimento con alto valor nutricional; ideal para mantener y mejorar la salud. Su composición es semejante a la de las acelgas, espinacas, alcachofas, berenjenas, brócoli, rábanos, entre otras.

Los nopales tienen un alto contenido de agua (90.1%), bajo contenido

de lípidos (0.3%), hidratos de carbono (5.6%) y proteínas (1.7%), así como un alto contenido de fibra (3.5%), son ricos en minerales y vitaminas. Digestión: Gracias a que el nopal es un alimento rico en fibra soluble y a que contiene una gran cantidad de agua, permite sentir saciedad y tener un buen funcionamiento digestivo, por lo que es un alimento ideal para evitar el estreñimiento y un buen aliado

a la hora de llevar un régimen alimenticio con objetivo de perder peso, por ello los nutriólogos lo recomiendan con frecuencia en sus menús.



REGENERA E HIDRATA LA PIEL

La baba que emana de esta verdura tiene la capacidad de ayudar a la cicatrización y regeneración de la piel así como darle hidratación al órgano más grande de todo nuestro cuerpo.

CONTROLA LA GLUCOSA E INSULINA EN SANGRE

Se ha estudiado a los nopales por su efecto hipoglucemiante esto quiere decir que disminuye los niveles de glucosa así como los niveles de insulina en sangre en pacientes con Diabetes Mellitus II. También se ha encontrado que los nopales aumentan la actividad antioxidante tanto en pacientes sanos como con diabetes.

DESINFLAMATORIO

Los nopales han mostrado efectos positivos contra la úlcera gástrica y prueba tener un efecto desinflamante.

PREVENIR EL CÁNCER

Existen indicios de

que el nopal tiene efectos anticancerígenos que pueden ayudar a prevenir cáncer de mama y de colon.

El fruto del nopal, llamado tuna, es rico en minerales, algunos de ellos son el sodio, el magnesio, el potasio y el aluminio, contiene fibra y vitaminas A, B, C, K y clorofila; por lo que es muy beneficioso para la salud del corazón con una presión arterial sana.

DISMINUYE LOS NIVELES DE COLESTEROL

El consumo de las tunas en forma natural también han mostrado beneficios para disminuir los índices de colesterol total y el colesterol LDL "malo".

Los productos extraídos de la tuna no muestran estos beneficios.

SISTEMA INMUNE Y VISTA SALUDABLES

Gracias al contenido de Vitamina C y carotenoides de las tunas, se ve fortalecido nuestro sistema inmunológico y la salud visual.

EFFECTO ANTIOXIDANTE

Tanto los nopales como las tunas contienen una variedad de antioxidantes. Las tunas rojas en especial han mostrado un mayor contenido de antioxidantes.

Hoy en día existe una variedad de productos derivados del nopal; desde botanas o snacks, hasta tortillas, jarabes, pastillas, bebidas y productos de higiene personal como jabones que prometen calidad y beneficios a la salud. Sin embargo el consumo del nopal y de la tuna en su forma natural contiene los beneficios mencionados, ya que los productos derivados de esta verdura y fruta no logran conservar estas propiedades en su mayoría.

Fuente:

- REVISTA SALUD PÚBLICA Y NUTRICIÓN



**Para
todo
público**

*Reuniones vía
online el último
domingo del mes*

CLUB DE LECTURA

- Desarrolla habilidades de comprensión lectora
- Desarrolla tu expresión creativa
- Desarrolla habilidades sociales
- Explora diversos géneros literarios
- Estimula tu pensamiento crítico
- Amplia tu acervo cultural

