



# Comitán de aquí y de allí

**LA MEJOR FORMA DE ESTAR EN FORMA**

**Derechos Reservados. Septiembre de 2001.**

**D.R. © Profr. Cuauhtémoc Alcázar C. Consejero Deportivo**

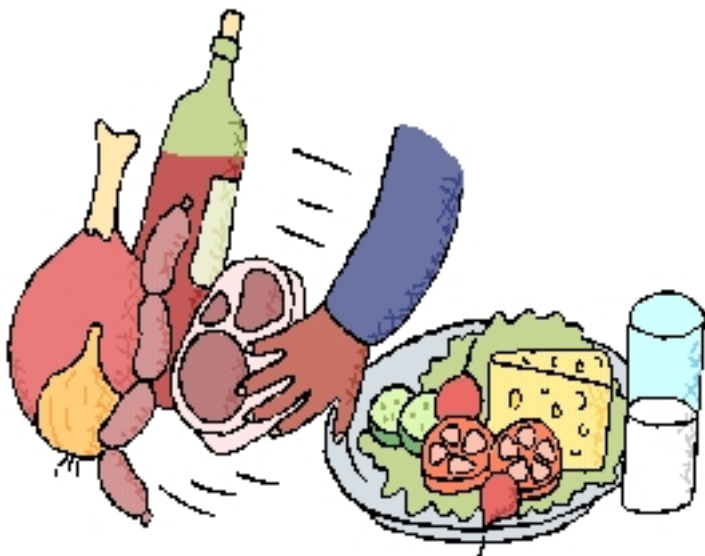
---

***La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y que se puede evitar con una alimentación adecuada.***

***Por qué se debilitan los huesos y cómo evitarlo: Calcio el gran constructor; vitamina K, la protectora.***

***Es recomendado beber entre 8 y 10 vasos de agua al día, sin embargo hay que tratar de no beber alcohol.***

***Después de platicar los 4 pilares de la nutrición, también es muy importante saber combinar los alimentos.***



***Comer frutas solamente cuando el estómago esté vacío, comer los alimentos que son del grupo***

***No te saltes nunca una comida, come al menos tres veces al día y en esta forma hazlo hasta que***

***Para entender mejor lo antes dicho, todo consiste en combinar las carnes, pescados, pollos y otros***

□

***“ELLOS” (Cuento 4 de 4)  
Derechos Reservados. Septiembre de 2001.  
D.R. © Daniel Meza Saborío***

---

***>> Viene de la página 7***

***José comenzó a relatar su historia desde su niñez, la vida con sus padres y otras cosas más. Pa***

*- Señor, usted es un privilegiado, muchos de los niños quisieran hablar con sus juguetes.*

*- Al diablo con eso doctor, ningún niño volvería a querer hablar con sus muñecos si hubieran es*

*- Tal vez tenga usted razón, sinceramente no sabría decirle quien de los dos tiene la razón.*

*José frunció las cejas, un psicólogo no podría estarle hablando así a un paciente.*

*- Muy bien, me he agotado de jugar- dijo el doctor. - Vaya a su casa a jugar con sus juguetes, ello*

*José abrió bruscamente los ojos por tan insolente respuesta, observó al doctor y al verlo soltó u*

*<< ¿Yo te puedo hablar así José ?>>*

*José volvió a escuchar al muñeco, pero esta vez estaba dentro de su cabeza de nuevo. Estaba s*

*Ahora José tiene un nuevo hogar alejado de Comitán, alejado de Chiapas, quizás alejado del paí*

*<<Buenas noches José>>*

*- Buenas noches amiga-, respondió después de observar a la araña que caminaba por su rostro.*

□

