



**Consumir agua segura para  
proteger la salud de su  
familia**



**Durante la  
Semana Mayor  
evita las grasas  
saturadas para un  
cuerpo saludable**

**¿Por comer  
pescado  
durante la  
Semana Santa?**



## ¿Por qué se debe comer pescado durante la Semana Santa?



La tradición cristiana de comer pescado en Semana Santa representa un gesto de penitencia y honra a la muerte de Jesús.

De acuerdo con la Biblia durante el Jueves y Viernes Santo los fieles católicos suelen guardar ayuno y abstinencia de carne roja como un acto de penitencia, pues en la comunidad cristiana está prohibido ingerir estos alimentos durante la cuaresma. Sin embargo, sí está permitido consumir pescado, debido a que este precepto religioso honra la muerte de Jesús de Nazareth en la cruz.

Para la religión católica, la abstinencia de carne es parte de un rito antiguo y ceremonial. La tradición cristiana de comer pescado en Semana Santa data del siglo II y representa un gesto de penitencia y honra a la muerte de Jesús. La Iglesia toma como referencia los sacrificios de seres divinos como Jesús de Nazareth, quien ayunó 40 días en el desierto antes de su misión pública, para adoptar este precepto religioso.

Antiguamente, durante los días santos solo se permitía comer pescado y otros seres del mar, frutas, verduras, cereales y derivados, lo cual excluía al pollo. Antiguamente, había una comparación en la cultura judía para diferenciar a los animales puros de los impuros, razón por la que la carne roja era considerada impura por la sangre, en comparación a la del pescado, que es blanca y procedente del agua, símbolo de la pureza.

### ¿Ayunar es lo mismo que abstenerse?

El ayuno implica reemplazar el alimento fuerte del día, el almuerzo, por pan y agua. “los religiosos que tienen entre 18 y 59 años de edad deben practicar el ayuno los días Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Si la persona tiene problemas de salud, puede ingerir comidas sobrias”.

Por su parte, la abstinencia es un sacrificio que realizan los cristianos en espíritu, alma y cuerpo para sanar el daño que causaron al cometer pecados y, como indica el Código de Derecho Canónico, “todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia”.

## Durante la Semana Mayor evita las grasas saturadas para un cuerpo saludable

Durante Semana Santa se consumen platillos y postres tradicionales guatemaltecos, además se eleva la ingesta de productos procesados, los cuales contienen mucha grasa para que su sabor sea llamativo. Existen tres tipos de grasas que debes evitar en exceso y con esto lograr no subir de peso y tener una vida saludable. Y en este sentido hay tres clases de grasas las cuales son:

### Grasas Saturadas, saludables y/o insaturadas.

Saturadas estas están en su mayoría en carnes, embutidos, leche y sus derivados, el consumo en exceso eleva los niveles de colesterol, produciendo colesterol malo.

Insaturadas estas se encuentran en alimentos como las semillas, aguacate, aceites de oliva, girasol, soya o maíz, pescado y en algunas carnes blancas como el pollo. Pero a pesar de que son grasas saludables se recomienda que su uso sea moderado”, explicó Nidia Ixcolín, nutricionista del Programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Trans pueden encontrarse en productos comerciales como galletas, comidas rápidas, boquitas, pasteles y helados. El comer estos alimentos está relacionado con problemas de corazón, colesterol y diabetes.

Las grasas saturadas, en su mayoría están en carnes, embutidos, leche y sus derivados, el consumo en exceso eleva los niveles de colesterol, produciendo colesterol malo.

Cuando se consumen grasas saludables o insaturadas, el cuerpo absorbe las vitaminas A, D, E y K, que favorecen el crecimiento, el cuidado de los órganos y tejidos, así como la salud de la piel, uñas, cabello y dientes.

### Recomendaciones

- Utiliza solo una cucharadita de aceite vegetal durante cada tiempo de comida.
- En el caso del aguacate consume un cuarto de unidad.
- La porción de las semillas de una cucharadita.
- Trata de incluir diferentes formas de cocción como vapor, horneado y a la plancha, evita agregar grasa extra.



“Para que una alimentación sea saludable se debe incluir proteínas y carbohidratos. En el tema de las grasas es importante aprender a elegir los alimentos que brindan mayores beneficios”, agregó la profesional.

En Semana Santa, el MSPAS se encuentra atento y preparado en todos los servicios de salud del sistema nacional, para garantizar la atención a la población ante cualquier emergencia.



## Consumir agua segura para proteger la salud de su familia



El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. El uso de agua segura te ayuda a prevenir enfermedades diarreicas y el síndrome urémico hemolítico.

El agua es un recurso que favorece la salud, pero el uso del vital líquido contaminado pone en riesgo la vida de las personas, está la podemos encontrar en ríos, lagos, pozos y hasta cuando es potable.

La contaminación en el agua puede causar enfermedades como la diarrea, cólera, paludismo, disentería, hepatitis A y B, tífus, fiebre tifoidea, y gastroenteritis, entre otras, por esa razón es recomendable utilizar agua segura para el consumo.

“Algunas poblaciones no cuentan con agua entubada, por ello consumen agua que no está clorada y que se encuentra contaminada con heces humanas y de animales, esto puede afectar su salud”.

El agua segura es aquella que no tiene gérmenes ni sustancias tóxicas, la podemos utilizar para beber, lavar los alimentos, cocinar, hacer hielo y lavarse los dientes.

Para convertir el líquido contaminado a seguro, es importante hervirlo por cinco minutos y esperar que se enfríe para utilizarlo, también se puede consumir embotellado seguro o clorado.

Es recomendable consumir agua segura para evitar enfermedades y proteger a la familia de enfermedades transmitidas por el agua.

### ¿Cómo almacenar el agua segura?

Guardá el agua en recipientes limpios y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un pico o boca que permita sacar el agua sin meter recipientes o vasijas que la puedan contaminar.

Los depósitos de almacenamiento deben estar en lugares donde el agua no pueda ser alterada, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.

Al vaciarse totalmente, desinfectá los recipientes con lavandina y luego enjuagalos con agua segura antes de llenarlos otra vez.

Limpiá el recipiente y cambiá el agua regularmente.



## Significado del uso del Incienso durante la Semana Santa



Este elemento se usa como purificador y limpiador de las casas, las cuales lo usan en Jueves y Viernes Santo de 12:00 a 18:00 horas. Además, en los actos de exterior, este tiene la función de transformar todo lo malo en algo positivo.

El incienso no solo es quemado en ceremonias religiosas, puesto que es usado para cambiar el olor de cualquier ambiente.

el incienso es una gomoresina -una mezcla de goma y resina- que tiene un color amarillo, entre rojizo y blanco, en forma de lágrimas con un sabor acre y olor aromático al arder. Proviene de árboles de la familia de las Burseráceas, que tiene un origen de Arabia, África e India, y generalmente es quemado en una liturgia religiosa.

Su importancia cobra sentido de esta forma en la antigüedad, era utilizado para limpiar el lugar en donde pasaría el rey, por lo que su representación en ceremonias religiosas -como en Semana Santa- es importante porque se recuerda la obra de Jesucristo en la Cruz.

Cuando vemos el incienso recordamos que los sacerdotes están ahí para reunir nuestras peticiones y rogar por nosotros ante nuestro amante y misericordioso Dios. Más allá de las metáforas, el incienso ha estado vinculado a la historia sagrada desde tiempos antiguos. No es casualidad que fuera uno de los regalos presentados por los Reyes Magos al Niño Jesús en el pesebre de Belén. Estos obsequios fueron seleccionados con significado: el oro representaba su realeza, el incienso su divinidad y la mirra su humanidad, ya que esta última era usada en la antigüedad para embalsamar a los difuntos.

### Cómo hacerlo?

Según las creencias, es importante la preparación del espacio donde se planea purificar con el incienso, por lo que es relevante asegurarse de que el área esté limpia y libre de desorden.

Una vez que se termina de sahumar, esparciendo el humo por toda la casa, se debe respirar profundamente y si es posible reposar los pensamientos. Esto ayudará a cerrar de la mejor manera el ritual de sahumero y a atraer energía positiva.

Las cenizas deben desecharse una vez que se han enfriado. Es importante tomar precauciones para evitar accidentes o quemaduras.



## Consejos para cuidar el agua

El agua es un recurso vital e indispensable para la vida humana y animal, sin embargo, su acceso no es ilimitado y está en peligro debido al cambio climático, la contaminación y el mal uso. El cuidado del agua es una tarea que debe ser asumida por todos, y podemos empezar haciendo pequeñas acciones desde casa.

### Recomendaciones

#### Sanitario

Revisar periódicamente que el flotador esté funcionando correctamente, que el agua no se fugue por el rebosadero y que la tapa o cono sellen bien.

Instale sanitarios de bajo consumo.

#### Fugas

Una fuga en el sanitario equivale a una pérdida de agua desde 100 a 1,000 litros diarios.

Revise los empaques de sus llaves al menos 2 veces por año, si lo necesitan o tiran agua cámbielos. Recuerde una fuga de agua es fuga de dinero también.

#### Limpeza personal

Tome su baño diario de 5 minutos máximo y cierre la llave mientras se enjabona.

Usar regaderas de bajo consumo

Si le es posible junte el agua en una tina mientras sale el agua caliente, esta la puede reutilizar para sus plantas o el sanitario.

Al lavarse los dientes use un vaso de agua, con esto ahorrará hasta 40 litros en cada ocasión.

#### Jardín y plantas

Seleccione plantas de la región, ya que consumen menos agua y son de raíces profundas.

El riego de plantas y jardines hágalo después de las 8:00 p.m. así gastará menos agua ya que retienen mayor humedad.

Riegue el jardín una vez por semana y con agua de reuso, como la utilizada para enjuagar la ropa, etc.



#### Limpeza en casa

Enjabone sus platos en una sola tanda no de uno en uno así ahorrará hasta 25 litros de agua por enjuague.

Evite arrojar aceite o grasas al resumidero, ello ocasiona taponamientos y costosas reparaciones.

Utilice jabones y limpiadores amigables con el medio ambiente y de preferencia úselos en baja cantidad con agua, evite aplicarlos de forma directa.

Barra el frente de su casa con escoba,

Si utiliza agua que sea con una tina.

Al cocinar, hágalo con poco agua, no tire el caldo úselo para sopas y guisados.

Descongele a temperatura ambiente no use agua.

## ¿Qué significan los días de Semana Santa?

Durante la Semana Santa, los cristianos dedican tiempo a la reflexión y oración en conmemoración a la llegada de Jesucristo a la tierra, tiempo en el que el Triduo Pascual está presente y es precedido por la Cuaresma. A continuación se menciona el significado de los siete días de la Semana Santa:

**Domingo de Ramos:** se conmemora la entrada victoriosa de Jesucristo a Jerusalén.

**Lunes Santo:** Jesús expulsa a los mercaderes del Templo de Jerusalén.

**Martes Santo:** Jesús anuncia las Negaciones de San Pedro y la traición de Judas a sus discípulos.

**Miércoles Santo:** Judas y Sanedrín conspiran para traicionar con 30 monedas de plata a Jesús.

**Jueves Santo:** en la última cena, Jesús ora en el huerto de Getsemaní y es arrestado.

**Viernes Santo:** encarcelación de Jesús. Se produce el vía crucis y la crucifixión de Jesucristo.

**Sábado Santo:** día de reposo y reflexión a la espera de la resurrección de Cristo.

**Domingo de Resurrección o de Pascua:** ascenso de Jesús al cielo y fin de la Semana Santa.



Fueron los primeros cristianos quienes transformaron la celebración de la Pascua judía en la fiesta cristiana de la resurrección de Jesús de Nazaret, celebrada el domingo siguiente a la luna llena, posterior al equinoccio de primavera (21 de marzo).

Esta fiesta determina además el calendario móvil de otras fiestas, incluidas entre ellas la Ascensión (la subida de Jesús al cielo) que se celebra 40 días después y el Pentecostés, 10 días después de la Ascensión. La semana anterior a la Pascua de Resurrección es la Semana Santa, que comienza con el Domingo de Ramos que conmemora la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén.