

Bien sanitos



Bajar de peso

¿Los remedios caseros como la linaza y el té verde sirven para bajar de peso?

La linaza no es un alimento que ayude a bajar de peso pero sí puede ayudar a balancear, estabilizar y mejorar la digestión porque disminuye el estreñimiento. Se usa para mejorar la apariencia de la piel, para disminuir la inflamación por su contenido de omega 3 y para cuidar la salud del corazón. El té verde se usa para acelerar el metabolismo y de esta forma su consumo frecuente sí podría traducirse en la pérdida de peso. Para lograr este fin lo ideal es consumir de 2 a 3 tazas de té verde diario. El té verde puede tender a bajar la presión en algunas personas por lo que se recomienda evaluarlo en el caso de que esto suce-

Envíe sus consultas al email:

nutricionib@gmail.com o

alejandra.herrera@lateja.co.cr

Chofer de bus ofende a candidato Le dicen "viejo vago"

◆ SHIRLEY SANDI

ssandi@lateja.co.cr

Al candidato a diputado por Alianza Mayor, José Joaquín Vargas, un chofer de bus le gritó "viejo vago" por usar el servicio gratuito para recorrer un kilómetro.

Los hechos se dieron el pasado 7 de enero en un bus de Purral de Goicoechea.

Vargas, quien es adulto mayor, se dirige a una citamedica en Guadalupe. Asegura que al entregar la cédula al chofer, este se la arrebató y puso el bus en movimiento sin esperar que se sentara.

Cuando se bajaba, un kilómetro después, el conductor le dijo: "Viejo vagabundo, debería hacer ejercicio", y sin quedar contento, luego le gritó por la ventana, otra vez: "Viejo vago".

"Estoy cansado del maltrato que se nos da a las personas de la tercera edad. Nos tratan como si no fuésemos parte de la sociedad costarricense, propiamente, he sufrido este tipo de abusos en varias oca-

siones y conozco de más casos a otros adultos mayores", comentó Vargas, quien aspira a ser diputado por la provincia de San José y promete ser voz para este sector.

Reacción. La Contraloría de Servicios de la empresa Guadalupe Ltda. explicó que no han recibido una queja formal por parte de este usuario ni del partido.

Agregó que necesitan la hora y el número del bus para llamar al chofer y que este se defienda para, finalmente, determinar si cabe una amonestación o suspensión.

MÁS QUEJAS

Nuestra lectora Raquel

Madritz se comunicó con La Teja para quejarse de la misma empresa de buses (Guadalupe Ltda.), pues ha observado que algunas unidades tienen mala máquina para



José Joaquín Vargas, candidato a diputado, rebeca arias.

leer la cédula y, por ende, obligan a los viejitos a pagar o a esperar otro bus.

En la Contraloría de Servicios aseguraron que sus choferes están capacitados para tratar bien a los adultos mayores.