



**Coloca un billete en la noche de
Año Nuevo para tener
prosperidad el próximo año**



**Frases para
Compartir en
Año Nuevo**

**Gelatina
enfermedades
que previene
su consumo**



Coloca un billete en la noche de Año Nuevo para tener prosperidad el próximo año

Con la llegada del Año Nuevo, muchas culturas en todo el mundo se sumergen en tradiciones y rituales destinados a atraer la prosperidad y la buena fortuna. Una práctica que ha persistido a lo largo del tiempo es la colocación de un billete en el zapato durante la medianoche del 31 de diciembre. Pese a tratarse de una tradición de varias décadas, algunas personas ignoran en qué pie se debe colocar el billete, para asegurar la abundancia en el próximo año.

Según la creencia popular, para atraer la prosperidad en el Año Nuevo, se debe colocar el billete en el zapato derecho. Este gesto simboliza avanzar hacia el futuro con pasos firmes y positivos, con la promesa de un año venidero lleno de éxito financiero y estabilidad.

Algunas personas también argumentan que el lado derecho del cuerpo está asociado con la energía activa y receptiva, lo que refuerza la idea de atraer la prosperidad. La importancia de la Intención, más allá de la creencia en un agüero

Aunque la tradición del billete en el zapato tiene sus raíces en la superstición, muchos creen que la intención detrás del gesto es fundamental.



Al colocar el billete, no solo se busca atraer dinero, sino también establecer una conexión consciente con la abundancia y la prosperidad. La energía y el poder de la mente se consideran elementos clave para que este ritual tenga éxito.

Es importante señalar que el corazón de todas las tradiciones y rituales de Año Nuevo yace la esperanza de un futuro mejor.

La práctica del billete en el zapato, más allá de su componente supersticioso, es una invitación a reflexionar sobre las aspiraciones que se puedan tener y a creer con convicción que se puede lograr la abundancia.

Por falta de esta vitamina tu estomago se inflama

Este problema de salud puede provocar dolor estomacal y gases excesivos. La hinchazón o distensión abdominal suele ser provocada con frecuencia por comer en exceso, por la deglución del aire, intolerancia a la lactosa, acumulación de líquidos en el abdomen y otras afecciones como el síndrome del intestino irritable.

La relación entre los índices altos de grasa en el abdomen y los índices bajos de la vitamina D. De este modo, la deficiencia en esta vitamina es una causa del por qué el abdomen se inflama con frecuencia. La vitamina D es un nutriente muy necesario para la salud, pues también ayuda al cuerpo a absorber el calcio y mantener los huesos fuertes. La cantidad de vitamina D que una persona necesita por día dependerá de su edad. Por ejemplo, las mujeres y adolescentes, embarazadas o en periodo de lactancia deben consumir 15 microgramo o mcg por día; los adultos mayores de 71 años, 20 mcg; y los adultos entre los 19 y 10 años mcg.

La vitamina D se puede adquirir de múltiples formas. Una de ella es por medio de la exposición al sol, pues el cuerpo la produce cuando se expone a los rayos UV.

Alimentos ricos en vitamina D

Otra forma saludable de aumentar los niveles de vitamina D en el organismo es por medio de los alimentos.

Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D



El hígado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen cantidades pequeñas de vitamina D.

Los hongos aportan algo de vitamina D. Algunos hongos se exponen a la luz ultravioleta para aumentar su contenido de vitamina D.

Los cereales para el desayuno y jugos de naranja, yogures, margarinas y otros productos contienen vitamina D agregada.

Esta vitamina también se puede encontrar en suplementos de multivitaminas y multiminerales, así como en suplementos dietéticos que contienen solo vitamina D o vitamina D combinada con algunos otros nutrientes. Ambas opciones pueden aumentar la concentración de esta vitamina en la sangre.

Frases para Compartir en Año Nuevo



La Navidad es una de las épocas más especiales del año por toda la magia y felicidad que trae consigo: ambiente en las calles y las casas, reencuentros con familiares y amigos, regalos, comidas y cenas... Además, también nos encanta porque son unas fechas para hacer balance de lo sucedido en los 12 meses anteriores y preparar retos para los siguientes. Lo solemos realizar sobre todo el día de Nochevieja, en el que también nos gusta acordarnos de las personas más importantes en nuestra vida para felicitarles el Año Nuevo.

No resulta sencillo elegir las palabras adecuadas para felicitar el año a nuestros seres queridos de una manera especial. Para ayudarte, aquí tienes frases cortas de Año Nuevo que resultan inspiradoras para que se las envíes a tus familiares y amigos justo antes o después de empezar el 2024.

Nunca eres demasiado viejo para proponerte otro objetivo o para soñar un nuevo sueño. ¡Feliz 2024!"

"Un nuevo amanecer, un nuevo día. Este año tiene muchas cosas buenas reservadas para ti".

"Si la vida te da miles de razones para llorar en este nuevo año, demuestra que tienes millones de razones para soñar".

"Nuevas aventuras están a la vuelta de la esquina. ¡Feliz Año Nuevo!"

"No es el destino, es el viaje. Que disfrutes cada día de tu aventura. ¡Feliz 2024!"

"En el 2024 valora lo que tienes, supera lo que te duele y lucha por lo que quieres".

Agradezco cada paso dado en este año. Que el próximo camino esté lleno de éxitos y felicidad.

Despidiendo el año con gratitud en el corazón y esperanza en el horizonte. ¡Bienvenido, 2024!

Que cada día del nuevo año sea una oportunidad para crecer, aprender y disfrutar al máximo.

La vida es un lienzo en blanco, y el próximo año es una nueva página. ¡Listos para escribir una historia llena de éxitos!

Agradezco las lecciones del año pasado. Con gratitud y determinación, avanzamos hacia un nuevo comienzo.

Cuales son los genes se activan al hacer ejercicio físico

La importancia del ejercicio radica en su capacidad para mejorar la calidad de vida integral. Incorporar actividad física de manera regular no solo beneficia el cuerpo, sino que también fortalece la salud mental, contribuyendo a un equilibrio integral que favorece el bienestar a lo largo del tiempo.

El ejercicio físico activa una variedad de genes que desempeñan roles importantes en la adaptación y mejora del rendimiento físico. Varios de estos están implicados con el metabolismo, la bioenergética, así como en las vías de señalización celular. Algunos de los genes clave que se activan durante el ejercicio son:

-PGC-1 α (proliferador del receptor y coactivador 1 α): Este gen regula la formación de mitocondrias, las estructuras celulares responsables de la producción de energía. El ejercicio induce la expresión de PGC-1 α , mejorando la capacidad aeróbica.

-AMPK (proteína quinasa activada por AMP): Este gen juega un papel en la regulación del metabolismo energético y se activa durante el ejercicio para aumentar la captación de glucosa y la oxidación de grasas.

-IGF-1 (factor de crecimiento similar a la insulina 1): Este gen estimula el crecimiento y la reparación muscular. El ejercicio activa la liberación de IGF-1, lo que contribuye al desarrollo muscular y la recuperación.

-Mioquinas: Son genes que codifican para proteínas liberadas por los músculos durante el ejercicio, como la interleucina-6 (IL-6), que tiene efectos antiinflamatorios y metabólicos beneficiosos.

Estos son solo algunos ejemplos, y la respuesta genética al ejercicio es compleja y multifacética, variando según la intensidad, la duración y el tipo de actividad física. La expresión génica inducida por el ejercicio contribuye a adaptaciones positivas en el cuerpo, mejorando la resistencia, la fuerza y la salud metabólica.



¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico?

El ejercicio físico tiene una serie de beneficios para la salud, tanto física como mental. Entre los principales beneficios del ejercicio físico se encuentran:

-Mejora la salud cardiovascular: El ejercicio físico ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas cardiovasculares.

-Controla el peso: El ejercicio físico ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable, lo que reduce el riesgo de obesidad y sus complicaciones.

-Fortalece los huesos y los músculos: El ejercicio físico ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, lo que reduce el riesgo de osteoporosis y otros problemas musculoesqueléticos.

-Mejora la salud mental: El ejercicio físico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

-Aumenta la energía: El ejercicio físico ayuda a aumentar la energía y el bienestar general.

Gelatina enfermedades que previene su consumo

La gelatina está compuesta de un 84 % a 90 % de proteína, un 2 % de sales minerales y el resto es agua. Para muchas personas, la gelatina solamente es un postre con un alto contenido vitamínico; sin embargo, este alimento es una proteína natural que procede de los animales y que otorga grandes beneficios para la salud, la gelatina está compuesta de un 84 % a 90 % de proteína, un 2 % de sales minerales y el resto es agua.

Este alimento no contiene conservantes y está libre de grasas, colesterol y otros componentes de ácido úrico. Además, su bajo contenido calórico es ideal para las personas que quieran perder peso. Los beneficios de la gelatina se dan por su contenido de gretina, la cual aporta colágeno que es extraído de la piel del cerdo y la res.

La gelatina tiene la capacidad de controlar algunas enfermedades:

Heridas abiertas: las proteínas que contienen la gelatina ayudan a la cicatrización de las heridas externas y abiertas, como lo son las cortaduras.

Insomnio: la glicina que compone la gelatina estimula los neurotransmisores y las enzimas permiten aumentar la calidad y durabilidad del sueño.

Alergias: las personas que presentan algún tipo de alergia son incapaces de tolerar algunas sustancias; no obstante, la gelatina logra mitigar los síntomas.

Estreñimiento: al ingerir la gelatina constantemente permite disminuir los problemas intestinales, entre ellos el estreñimiento, y a su vez, estimula los jugos digestivos.

Problemas de osteoporosis: al contener selenio, fósforo y cobre, la gelatina ayuda a que los huesos se mantengan fuertes y aumenten la densidad mineral ósea del cuerpo.

Envejecimiento prematuro: después de los 25 años, la producción del colágeno tiende a disminuir, este alimento permite que la piel tenga una mayor elasticidad y humectación.



Sobrepeso: cada cinco gramos aportan solamente 17 calorías, lo cual es un aporte mínimo para poder bajar los niveles de grasa en el organismo.

Deshidratación: por lo general, cuando un niño o adulto tiene problemas de absorción de líquidos, la gelatina se convierte en un alimento ideal para mantener un buen aporte de agua.

Fatiga muscular: la gelatina puede ayudar a los deportistas a recuperarse de sus lesiones debido a su alto contenido en proteínas, que se caracterizan por su capacidad para recuperar tejidos.

Contraindicaciones del consumo de la gelatina

es importante consumirla de forma adecuada y evitar su consumo si padece alguna de estas enfermedades:

Enfermedad renal, trastornos del metabolismo de la sal y agua o si se sufre de una enfermedad hepática, lo mejor es no consumir gelatina con regularidad.

Trombosis: como la gelatina aumenta la coagulabilidad de la sangre, no es recomendable su consumo, si sufre de problemas en las venas, la gelatina podría agravar la situación.

¿Qué pasa si te duermes con los audífonos puestos?

Dormir con los audífonos puestos en la noche puede tener una serie de consecuencias negativas para la salud, entre ellas:

-Pérdida de audición: El uso prolongado de audífonos a un volumen alto puede dañar las células ciliadas del oído interno, lo que puede provocar pérdida de audición.

-Acumulación de cera: Los audífonos pueden bloquear el canal auditivo, lo que puede dificultar la expulsión de la cera. La acumulación de cera puede causar dolor, picazón e infecciones del oído. **-Otitis externa:** La otitis externa, también conocida como oído del nadador, es una infección del oído externo. El uso de audífonos puede aumentar el riesgo de otitis externa, ya que puede crear un ambiente húmedo y cálido que es favorable para el crecimiento de bacterias.

-Incomodidad: Dormir con los audífonos puestos puede ser incómodo y dificultar el sueño.

Además de estas consecuencias, dormir con los audífonos puestos también puede interferir con la calidad del sueño. Los audífonos pueden bloquear los sonidos ambientales, lo que puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño y dormir profundamente.

Si necesitas usar audífonos para dormir, es importante tomar medidas para reducir los riesgos. Estas medidas incluyen:



-Usar audífonos diseñados para dormir: Estos audífonos suelen ser más cómodos y tienen un volumen más bajo.

-Ajustar el volumen de los audífonos a un nivel seguro: El volumen no debe ser superior a 60 decibelios (dB).

-Quitarse los audífonos si se duermen: Si te quedas dormido con los audífonos puestos, quítatelos tan pronto como te despiertes.

Si experimentas alguna molestia o dolor al usar audífonos para dormir, consulta con un médico.