



¿Cómo afecta psicológicamente a los niños el exceso de Obsequios?



¿Qué pan no contiene gluten?

¿Por qué se producen los antojos en una embarazada?



¿Qué tipos de pan no contienen gluten?

El gluten es una proteína contraproducente para personas que tienen ciertos padecimientos de salud.

El pan es desde la antigüedad uno de los productos más importantes de la dieta de millones de personas. Aunque se desconoce exactamente su origen, lo cierto es que en la actualidad sigue siendo uno de los alimentos más populares en la alimentación diaria de todo tipo de consumidores. Sin embargo, en torno a este producto se ha tejido todo tipo de informaciones, que han llevado a que muchos lo excluyan. Uno de los principales mitos está relacionado con que es un alimento que engorda y por ello hay quienes lo evitan para no subir de peso.

Se dice que los panes blancos pueden incrementar los niveles de azúcar en la sangre. Este producto es de los menos recomendados en este sentido y la explicación científica es que estos carbohidratos se simplifican a gran velocidad en el sistema digestivo, por lo que rápidamente se convierten en azúcar.

Efectos del gluten

Otro tema de salud relacionado con el pan tiene que ver con los efectos que para algunas personas tiene el gluten, una proteína que está presente en alimentos como el trigo, el centeno y la cebada. El gluten sirve para que la masa se esponje y evitar que el pan se desarme, pues hace que adquiera consistencia y mejora su sabor. Es frecuente que también se le añada a otros alimentos como cereales, pastas y productos de repostería, para mejorar su textura.

Muchas personas pueden consumir gluten. Sin embargo, no es recomendable para los pacientes que enfrentan enfermedad celíaca, un padecimiento que hace que el sistema inmune ataque el tracto digestivo después de consumir gluten. Tampoco es aconsejable esta proteína para quienes padecen de un trastorno en la piel conocido como dermatitis herpetiforme,



Pan si gluten

La ingesta de pan sin gluten es clave para algunos consumidores y estos son algunas de las harinas que no contienen esta proteína.

Pan de harina de arroz: Este ingrediente es una buena opción gracias a que no contiene gluten. Se le conoce porque suele tener una textura más densa y esponjosa que el pan hecho con harina de trigo.

Pan de harina de maíz: Este pan tiene una textura más densa y una de las ventajas es que puede elaborarse sin levadura en forma de tortas en una sartén, por ejemplo.

Pan de harina de avena: Se puede elaborar pan con harina de avena certificada sin gluten. La avena en sí misma no contiene esta proteína, pero con frecuencia se procesa en instalaciones que también trabajan con el trigo, cebada y centeno, lo que puede contaminarla.

Pan de harina de quinoa: Esta es una semilla que es naturalmente sin gluten y puede ser utilizada para producir pan.

Pan de harina de almendras: Esta es una alternativa más. Este pan es rico en proteínas y grasas saludables y tiene una textura suave y húmeda.

¿Cómo afecta psicológicamente a los niños el exceso de Obsequios?



Una gran cantidad de juguetes puede generar en los más pequeños ansiedad, confusión y afectar a su desarrollo emocional. Si los más pequeños reciben una gran cantidad de regalos pueden ver afectado su desarrollo emocional. Este fenómeno suele generarles ansiedad y confusión, llegando a no apreciar de manera correcta cada presente.

Además, la saturación material asiste al cultivo de una mentalidad consumista y superficial. Por ello, hay que limitar la cantidad de obsequios, esto no solo fomenta una apreciación más profunda de cada uno de ellos, sino que también promueve valores como la gratitud y la conexión emocional con los demás, aspectos cruciales para un crecimiento saludable.

Consejos prácticos

Enfocarse en experiencias significativas: es recomendable subrayar la importancia de centrarse en actividades compartidas en lugar de la multitud de obsequios. Cocinar dulces típicos en familia, visualizar películas u ordenar conjuntamente la casa son ideas para poner el valor de las experiencias por encima de los objetos.

Promover la gratitud: la redacción de notas de agradecimiento personalizadas es una manera de fortalecer las relaciones y reconocer el valor de cada regalo, priorizando la calidad sobre la cantidad.

Concienciar acerca de la emergencia climática:

es aconsejable introducirles el concepto de sostenibilidad, destacando como la sobreabundancia de presentes coopera al desperdicio y al impacto ambiental. Por lo tanto, la elección de elementos reciclados, reutilizados o duraderos se presentan como una excelente idea para promover la responsabilidad ambiental. De este modo, hacer regalos artesanales con materiales reciclados puede ser una buena estrategia, generando regalos más significativos y más respetuosos con el planeta.

Enseñar el valor de compartir: resaltar la importancia de repartir con aquellos menos afortunados mediante actividades solidarias como donar juguetes o alimentos, es una manera de cultivar la empatía y la generosidad.

Establecer de manera clara las expectativas: es sugerible comunicar francamente la perspectiva sobre el número de obsequios, con ello entenderán que el verdadero espíritu de los obsequios se encuentra en el amor y la conexión familiar, y que los objetos son una expresión de afecto, no una medida de valor personal.

De forma general, es positivo mostrar cariño a nuestros hijos de diferentes maneras, y no solo a través de los regalos.

Curiosidades de los caballos



Los caballos y los humanos tienen una relación muy antigua. Se cree que los nómadas asiáticos fueron los que probablemente domesticaron a los primeros caballos hace unos 4.000 años, momento desde el cual estos animales siguieron siendo esenciales para muchas sociedades hasta el advenimiento del motor. De hecho, los caballos todavía tienen reservado un lugar de honor en muchas culturas, y a menudo se encuentran vinculados a multitud de hazañas bélicas.

Los caballos son animales mamíferos perisodáctilos –en cuyas extremidades poseen dedos terminados en pezuñas– que pertenecen a la familia de los équidos. Son herbívoros y el periodo de gestación de las hembras es de unos 11 meses, después del cual nace tan solo una cría. Existe únicamente una especie de caballo doméstico, sin embargo, podremos encontrar alrededor de 400 razas diferentes que se especializan en todo tipo de tareas, desde fuertes y resistentes animales usados para tirar de los aperos del campo hasta los más veloces empleados en las carreras.

Los caballos salvajes por lo general se reúnen en grupos de 3 a 20 animales. Un semental lidera el grupo, conformado por varias yeguas y ejemplares jóvenes. Cuando los machos jóvenes se convierten en potros, alrededor de los dos años de edad, el semental los expulsa. Desde entonces estos vagan con otros machos jóvenes hasta que pueden hacerse con su propio harén. Los caballos viven alrededor de 25 años y el color de su pelaje o capa puede ser muy variable. Se desplazan de tres formas diferentes: al paso, al trote y al galope. Los caballos duermen de forma fraccionada y son capaces de hacerlo de pie, aunque para descansar profundamente siempre lo harán echados en el suelo.



¿Por qué las embarazadas tienen antojos?

Puede ser por necesidad de ciertos nutrientes o, simplemente, para calmar los nervios durante el embarazo. Los antojos son una mezcla de intolerancia (o asco) a algunos alimentos, debido a un cambio de velocidad en el metabolismo, y los cambios neuropsicológicos que se producen por la acción de las hormonas, en concreto, de la progesterona.

¿A qué se deben los antojos del embarazo?

Se sospecha que pueden estar vinculados a la necesidad de protección, cariño y atención que precisa la madre en esta etapa de su vida. Su fragilidad emocional es mayor durante la gestación y los antojos son una manera de calmar el ansia que produce el embarazo. También podría deberse a la necesidad de aportar determinados nutrientes al cuerpo.

¿Tienen riesgos los antojos?

Depende del alimento, pero por lo general, cuando hablamos de antojos, nos referimos a productos ricos en sal, azúcar o grasas. Así que hay que tener cuidado con ellos, ya que pueden hacer que aumentes más de peso del aconsejable, y eso no es bueno para la gestación. Por esta razón, es mejor que busques alternativas más saludables.

¿Es posible que el bebé nazca con manchas por los antojos del embarazo?

Eso es una leyenda urbana. Lo que sí puede ocurrir es que, si te apetece mucho tomar algo, pero no puedes conseguirlo, las ganas y la ansiedad por comerlo se incrementen. Pero puedes estar tranquila, porque ni siquiera la frustración por no poder satisfacerlo va a producir ningún efecto nocivo en la salud del feto.

¿Qué ocurre si se producen antojos de fruta?

Es saludable. Pero el exceso también perjudica por el gran contenido de azúcar. Prefiera las que contienen menos azúcar, como por ejemplo los frutos rojos, el kiwi o los cítricos.



Estos últimos, además, tienen mucha vitamina C, imprescindible en el embarazo. Toma la naranja entera, mejor que en zumo, y no la sustituyas por preparados industriales.

Antojos más comunes y alimentos saludables por los que sustituirlos

Si te apetece chocolate es por su alto contenido en azúcar. Este aporta muchas calorías, por lo que se recomienda sustituirlo por chocolate negro.

Si te apetece patatas fritas es por su alto contenido en sodio. Este aporta demasiada sal, por lo que se recomienda sustituirlo por frutos secos tostados y sin sal.

Si te apetece queso es por su alto contenido en calcio. Este es muy graso, por lo que se recomienda sustituirlo por quesos frescos o verdura de hoja verde.

Si te apetece helado es porque es muy fresquito. Sin embargo, contiene mucha grasa y azúcares, por lo que se recomienda sustituirlo por yogur cremoso bajo en grasa.

Si te apetece tocino es porque aporta energía. Este contiene mucha grasa, por lo que se recomienda sustituirlo por aguacates y aceite de oliva.

10 recomendaciones para tener en cuenta antes de regalar a tu hijo un celular

La UNICEF han publicado un decálogo de consejos y recomendaciones para los padres de familia que piensan regalar un teléfono móvil a sus hijos. Poniendo en marcha la campaña "Más que un móvil" con la que quieren aconsejar a los padres sobre la importancia de educar a sus hijos e hijas sobre el uso adecuado de los teléfonos móviles, sobre las posibilidades que les ofrece la tecnología y también sobre las responsabilidades que tienen. Disponer de un dispositivo móvil puede ser un punto de partida muy positivo para muchos aspectos, pero también pueden surgir problemas que a veces es muy complicado enfrentar para solucionar y sin embargo es mucho más sencillo evitar antes de que aparezcan, de ahí estas recomendaciones que pretenden ser una herramienta para los padres y las madres.

1.- Planifica la llegada del móvil

Sí, nuestros hijos manejan la tecnología desde muy pequeños, lo que no quiere decir que sean conscientes de los riesgos a los que pueden llegar a exponerse. Por eso es importante que antes de que tengan su primer teléfono móvil, valores como madre o padre el grado de madurez que tiene para su edad.

2.- Supervisa y marca unos límites

El teléfono no les puede quitar tiempo para el resto de actividades que tiene y va a tener en su vida, desde dormir a estudiar y por supuesto jugar sin pantallas, salir con los amigos o pasar tiempo con la familia.

3.- Garantiza que haya un tiempo y un espacio para la desconexión

Participa de esos momentos y esos lugares libres de tecnología, donde se desarrollen otro tipo de experiencias enriquecedoras para todos.

4.- Interésate por sus videojuegos

El teléfono móvil es el dispositivo que más se utiliza para jugar, ya que no son una fuente de ocio solitaria, sino que conecta a distintas personas lo que tiene una serie de ventajas, pero también de riesgos e inconvenientes, como pasa con cualquier red social.

5.- Cuidado con los datos en las redes sociales

Guíales en las redes sociales en las que quieran y en las que puedan participar y configura juntos su perfil para escoger la información que es pública y cual no, qué usuarios podrán acceder a ella, con qué configuración van a salir sus publicaciones.

6.- Tú respondes por tus hijos e hijas

Los padres o tutores legales responden civilmente por aquellos daños o perjuicios materiales y/o morales causados por sus hijos menores de edad, eso deben saberlo ellos también. Además, si tu hijo o hija tiene menos de 14 años necesita tu consentimiento para darse de alta en las redes sociales.



7.- Conoce con quién habla

Siempre respetando su privacidad, pero no dejes de interesarte por saber con quién juega online, qué contactos tiene en sus redes sociales, a qué personas sigue.

Enséñale a no compartir ni información ni fotografías personales con desconocidos y nunca el domicilio en el que vive, el centro educativo en el que estudia, el equipo en el que juega o cualquier otra información que nunca le daría a una persona desconocida caminando por la calle.

8.- Muéstrate siempre abierto a ayudar

Que les quede muy claro que siempre van a poder contarte cualquier situación en la que se hayan sentido incómodos, que sepan que siempre vas a estar disponible para ayudarles a lo que necesiten.

9.- Fíjate en cómo se siente con su vida digital

Presta atención a sus emociones, a sus cambios de humor si los hubiera o a las reacciones fuera de lugar después de haber estado usando su smartphone. Esos comportamientos pueden estar tapando otros problemas, habla con tu hija o hijo y no dejes de interesarte por su experiencia digital.

10.- Estimula su sentido crítico

Que tengan siempre claro que las acciones y decisiones en internet también tienen consecuencias, como ocurre fuera de internet.

Además, no siempre la información que se recibe es real, que aprenda a comentar contigo los posibles engaños o manipulaciones, los posibles fakes.

Unidad móvil en la Plaza Central, zona 1 brinda servicio de hisopados

Para proveer el servicio de hisopados y acercar el mismo a la población, en la Plaza Central, zona 1, está disponible la unidad móvil especial a cargo de la Dirección Departamental de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS- Guatemala, Área Central.

El horario de atención para todo aquel que busque esta atención especial es de 8:00 a 14:00 horas. Para las autoridades de la DDRIS es importante continuar con acciones que permitan prevenir y contrarrestar el COVID-19, por lo que este servicio disponible gratuitamente es el resultado de los planes y estrategias desarrolladas.

Asimismo, se recuerda que es importante el cuidado de la salud. Para ello, el personal salubrista asignado a la unidad móvil especial está comprometido en atender a cada guatemalteco que se acerque y solicite asistencia.

El 24 de diciembre de 2023 ingresó un lote de 100 mil dosis de la marca Moderna. El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- ha llevado a cabo desde el 26 de diciembre el proceso de distribución de los biológicos a las 29 Direcciones Departamentales de Redes Integradas de Servicios de Salud –DDRIS-.



Esta labor permite que el personal asignado a los puestos y centros de Salud del país atienda a las familias guatemaltecas. Este servicio es vital, ya que se avanza en el cumplimiento de los compromisos de proteger de esta enfermedad a las personas.