



## Cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral



## Cuánto viven los perros

## El Día de San Valentín



## Como quitar el olor de la cebolla con el café



El olor a cebolla se puede quitar de varias maneras: frotando las manos con agua y sal, frotando las manos con agua y bicarbonato de sodio, lavándotelas con agua y vinagre, sumergiéndolas en un recipiente con agua y jugo de limón, frotando tus manos con café molido o contra alguna superficie de acero inoxidable.

Aunque se trata de un ingrediente imprescindible en las cocinas de muchos hogares en el mundo, no es agradable tener el olor impregnado en las manos durante mucho tiempo, y a pesar de que en combinación con otros productos o ingredientes esta no tiende a dejar su olor, sino solo sus propiedades, no es lo mismo cuando la manipulamos en crudo.

Al querer quitar este desagradable olor de nuestras manos, a veces nos lastimamos la piel de más intentando hacer desaparecer dicho aroma, o usamos cremas hidratantes con olores tan potentes para tratar de disimular el, Pero con este ingrediente podrás eliminar ese olor, y cual es pues es el café, con este ingrediente podrás eliminar el molesto olor a cebolla, y te diremos como prepararlo para poder utilizarlo.

El café es magnífico para eliminar el olor a cebolla de tus manos, pero es tan bueno que no solamente funciona con la cebolla, sino con otros alimentos que dejan olor en las manos. Lo único que necesitas es lo siguiente:

2 cucharadas de posos de café

1 bandeja de agua

Para eliminar el olor a cebolla, sumerge tus manos en la bandeja del agua y ve añadiendo poco a poco el café, tallando suavemente tus manos como si fuera una mascarilla. Espera durante un par de minutos y enseguida enjuaga como de costumbre. Al finalizar, notarás que el olor se ha ido de tus manos.



## La Importancia de las legumbres

Estos vegetales, que abarcan desde los humildes frijoles hasta los nutritivos garbanzos y guisantes, son mucho más que simples semillas comestibles. Su papel trasciende las fronteras culinarias, extendiéndose hacia la nutrición humana y animal, fortaleciendo la seguridad alimentaria y contribuyendo a la salud general.

Las legumbres desempeñan un papel crucial en la sostenibilidad ambiental, enriqueciendo los suelos y fomentando la biodiversidad. Su cultivo no solo es esencial para combatir el cambio climático, sino que también representa un compromiso vital con un futuro alimentario saludable y sostenible para las generaciones venideras.

Es importante destacar que las legumbres son todos aquellos cultivos donde el propósito final es la obtención del grano seco, como, por ejemplo, guisantes, frijoles y arroz. Pero se excluyen aquellos cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes verdes o judías verdes, ya que estos entran en el ramo de las hortalizas.

Las legumbres tienen muchas ventajas para el desarrollo agrícola del mundo y para el desarrollo alimentario de las personas. A continuación explicaremos cuáles son esas ventajas:

**Alto valor nutritivo:** las legumbres son uno de los pocos alimentos vegetales ricos en proteínas, lo cual permite que personas de bajos recursos que no tengan acceso constante al consumo de carne, lácteos o huevos, logren consumir proteínas de origen vegetal. Otra ventaja es que los granos son bajos en grasa y ricos en fibras, lo que reduce el colesterol y los niveles de azúcar en sangre, evitando la aparición de enfermedades no transmisibles como la diabetes o problemas cardiovasculares. Además, también ayuda a frenar la obesidad.



**Promueve la seguridad alimentaria:** Los cultivos de legumbres casi siempre son abundantes. Esto quiere decir que un agricultor puede tanto vender su cosecha como consumirla, garantizando así la seguridad alimentaria tanto de la comunidad como de su familia. Por otra parte, este tipo de cultivos tienden a fijar el nitrógeno atmosférico en la tierra, es decir, ayuda a recuperar los suelos para que sean nutritivos para volver a sembrar.

**Mitiga el cambio climático:** Tal como explicamos en el punto anterior, las legumbres ayudan a recuperar los nutrientes del suelo de forma totalmente natural. Esto evita el uso de fertilizantes químicos que suelen expulsar gases de efecto invernadero al ambiente, contribuyendo con el cambio climático y el calentamiento global.

## Cuánto vive un perro

Seguro que en más de una ocasión has escuchado la teoría de que un año de vida humano equivale a siete de perro. Sin embargo, esta afirmación no es más que un mito. Los perros envejecen a un ritmo muy distinto al nuestro, por lo que para calcular su esperanza de vida se deben tener en cuenta una gran variedad de factores, siendo la raza uno de los más importantes.

La esperanza de vida de los perros depende de muchos factores; podríamos decir que los perros viven de 8 a 20 años, pero esto depende de la raza, el tamaño (cuanto más grandes suelen vivir menos), el peso su alimentación, cuidado y más.

tener un perro es una de las mayores alegrías en la vida. Nuestros amigos peludos nos dan un amor incondicional, compañía y más sonrisas de las que es posible contar. Aun así, hay una parte negativa al tener un perro. Podemos soportar el desorden y daños menores, pero es innegable el hecho de que la gente vive más que los perros.

Cualquiera dirá que, compensa convivir con un perro, que incluso llega a convertirse en un miembro más de la familia. No hay una manera específica de responder a la pregunta de cuánto viven los perros, ya que variará en cada caso, pero hay muchos estudios de la esperanza media de vida de razas como el Golden Retriever, el Bulldog y muchas otras.

Pero la esperanza de vida media no es lo único importante. Muchos perros vivirán menos, mientras que otros pueden llegar a vivir bastante más. Una mejor manera de evaluar la longevidad de nuestra mascota es convertir "años de perros" en "años de humanos".

Saber cuánto viven los perros no suavizará el dolor, pero podrá ayudar a los dueños a cuidarlos mejor y hacer que sus mascotas vivan lo más felices posibles. Aunque a veces estos fieles amigos se comporten de una forma poco adecuada jugando, ladrando en casa o desobedeciendo nuestras órdenes, debemos reflexionar sobre el trato que les damos.

Nunca hay que lastimarles y hemos de enseñarles con otras técnicas que no sean los golpes. Dado que ellos te ofrecen amor y dedicación cada vez que llegas a casa, correspóndeles alimentándolos, jugando con ellos, acariciándolos y bañándolos. No olvides que beneficiarán tu salud y harán tu convivencia con ellos más placentera. También no olvides llevarlos al veterinario para vacunarlos o cada vez que sospeches que se encuentra mal. Es crucial para prevenir enfermedades o para buscar una curación a las mismas.



## El Día de San Valentín

El Día de San Valentín o simplemente San Valentín es una festividad de origen católico que se celebra anualmente el 14 de febrero como conmemoración de las buenas obras realizadas por san Valentín de Roma, relacionadas con el concepto universal del amor y la afectividad. Originado por la Iglesia católica como contrapeso de las festividades paganas que se realizaban en el Imperio romano, también es una de las primeras fiestas que significaron la expansión del cristianismo en toda la Eurafrasia romana. La fiesta en sí ha ido ganando importancia a lo largo del tiempo desde una perspectiva laica como Día de los Enamorados o Día del Amor y la Amistad.

En muchos lugares de todo el mundo se celebra San Valentín, el Día de los Enamorados, o simplemente del amor y de la amistad en general. Flores, bombones, cenas románticas, mensajes secretos entre la pareja, para algunos es solo una fecha comercial más, 'inventada' para incrementar las ventas de regalos, pero también hay quien considera que el origen de San Valentín, se basa en antiguas tradiciones y leyendas que se remontan a la época del imperio romano.

### Por qué San Valentín es el día de los enamorados

Leyendas, tradiciones y quizá algún hecho histórico se entremezclan a la hora de determinar cuál es el origen de San Valentín, pero de todas las posibles teorías la más popular y aceptada es la que relaciona el Día de los Enamorados con la propia figura del santo, un sacerdote que, se cree, vivió en la Roma del siglo III, en los inicios de la expansión de la fe cristiana. Según una leyenda, el emperador Claudio II, había prohibido a los jóvenes contraer matrimonio para lograr, con esta drástica medida, evitar que los hombres fueran reacios a alistarse en el ejército romano y estuvieran dispuestos a luchar hasta entregar la vida, libres de ataduras amorosas.



Ante esta situación, el sacerdote Valentín se dedicó a casar en secreto a los jóvenes enamorados que así se lo pidiesen. Estas prácticas llegaron a oídos del emperador e hicieron que el sacerdote fuese arrestado y finalmente ejecutado el 14 de febrero del año 269, de ahí que sea esa la fecha en la que se celebra el día del santo y del amor.

La leyenda también cuenta que estando encarcelado, Valentín conoció a la hija de su carcelero, una joven ciega de nacimiento llamada Julia, a la que antes de morir devolvió la vista realizando un milagro. Se dice que san Valentín, durante el cautiverio, se enamoró de la muchacha y que, antes de ser decapitado, le entregó una nota en la que se despedía diciendo 'tu Valentín' convencido de que, por la intervención divina, podría leerla siendo esto el origen de las cartas y notas de amor que las parejas se escriben y envían en el día de los enamorados.

## Cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral

El estrés es uno de los problemas más graves por los que atraviesan las personas actualmente. Para que puedas lidiar con esto es que te damos estos cinco hábitos que te ayudarán a evitar el estrés laboral.

Según los especialistas casi todos las personas sienten el estrés laboral por más que las tareas que hacen sean de su agrado. Esta situación se puede dar por los horarios establecidos, el ambiente de trabajo, fechas preestablecidas, despidos, regaños, etc.

Si bien hay cosas que no se pueden manejar, es importante que tengas en cuenta que hay hábitos que están a tu alcance para que puedas sobrellevar el estrés. Estos son los hábitos que debes comenzar a implementar:

### 1-Establecer metas realistas

Esto es fundamental debido a que si nos proponemos objetivos que no están a nuestro alcance, es probable que entremos en caos y demos paso al estrés laboral.

### 2-Realizar ejercicios de relajación física y mental

Los ejercicios no deben faltar nunca en tu vida diaria debido a que es fundamental para mantenerte saludable en muchos aspectos. Así evitarás el estrés laboral.

### 3-Planificar tus actividades diarias

Tener un orden de lo que vamos a realizar nos permitirá desarrollar nuestras actividades de una manera muy óptima. Evitarás contratiempos y si ocurren podrás solucionarlo de una manera más fácil. exigencias que le hacemos constantemente



### 4-Mantener una dieta saludable y nutritiva

La comida saludable es un eje fundamental para tener una vida saludable y que nuestro cuerpo responda correctamente a las exigencias que le hacemos constantemente

### 5-Respetar tus horarios de trabajo, comida y descanso

Teniendo en cuenta una organización de horarios para que podamos también determinar un buen descanso, es fundamental para que sigas siendo funcional.

Debes tener en cuenta estos hábitos para una vida más saludable. Así es que si quieres evitar el estrés laboral tendrás que hacer un cambio organizativo en tu vida para no terminar generando consecuencias en la salud.

## Qué sucede si no dormimos lo suficiente

No dormir lo suficiente puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y aumentar el riesgo de fallecer. Dentro de estas necesidades fisiológicas, el sueño ocupa un lugar de honor. A lo largo de los siglos, la humanidad ha reconocido intuitivamente la importancia vital de un sueño adecuado para el bienestar físico y mental. Sin embargo, en la era moderna, esta comprensión se ha visto reforzada por evidencia científica contundente.

El sueño no es simplemente un período de inactividad, sino un proceso vital durante el cual el cuerpo y la mente se restauran, regeneran y se preparan para enfrentar un nuevo día.

Durante el sueño, se llevan a cabo una serie de funciones biológicas y cognitivas cruciales, incluida la consolidación de la memoria, el procesamiento emocional y la reparación de varios tejidos. privarse del sueño durante períodos prolongados puede tener consecuencias devastadoras para la salud, incluido un aumento significativo del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otros trastornos crónicos.

La falta crónica de sueño puede afectar negativamente el funcionamiento cognitivo y emocional, así como la capacidad para llevar a cabo tareas diarias de manera segura y efectiva. al igual que con muchas cosas en la vida, el equilibrio es fundamental cuando se trata del sueño.



Si bien es cierto que la privación crónica del sueño puede ser perjudicial, también lo es el exceso de sueño. Estudios han demostrado que tanto dormir menos de seis horas como más de nueve o diez horas por noche puede estar asociado con un mayor riesgo de problemas de salud.

Por lo tanto, se recomienda alcanzar un término medio saludable: alrededor de ocho horas de sueño por noche para la mayoría de los adultos. Dormir lo suficiente no solo promueve la salud física y mental, sino que también mejora la calidad de vida en general, facilitando la digestión, regulando el metabolismo y fortaleciendo el sistema inmunológico.