



Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano



¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?

¿Son los perros más inteligentes que los lobos?



¿Son los perros más inteligentes que los lobos?



Numerosos experimentos han tratado de averiguar si los perros son más inteligentes que sus ancestros. Los resultados determinan que depende de para qué. Las teorías más aceptadas por la comunidad científica acerca del origen de los perros determinan que proceden de manadas de lobos grises que fueron domesticadas por el ser humano hace 15.000 años, aproximadamente. Desde luego, a lo largo de todo este tiempo han evolucionado mucho en todos los sentidos.

No solo en lo que respecta a su apariencia física, sino también a sus habilidades cognitivas. Este es el motivo por el que varios equipos de científicos han tratado de averiguar qué animales son más inteligentes. La cognición animal se divide en dos categorías. La cognición no social, que hace referencia a cómo un ejemplar de cualquier especie interactúa con el medio que le rodea. La cognición social, que abarca el conjunto de habilidades que muestra con sus congéneres, esta clasificación es imprescindible para entender si los perros son más inteligentes que los lobos, o viceversa.

todo parece indicar que hay algo innato en la cognición de los perros que les permite comprender la intención tras los gestos de las personas". los lobos son más hábiles a la hora de cooperar entre sí, pero los perros realizan tareas junto a los humanos de forma mucho más eficiente. Algo que es resultado de varios miles de años de domesticación.

Es imposible afirmar que los perros sean más inteligentes que los lobos. Tampoco que los lobos salvajes sean más listos que los perros. Lo que sí pueden garantizar es que ambos son capaces de comprender perfectamente el mundo que les rodea y de adaptarse a él. Una capacidad cognitiva que ha asegurado su supervivencia durante los últimos milenios.

Algo que es resultado de varios miles de años de domesticación. Sin embargo, hay algo en lo que coinciden todos estos científicos: es imposible afirmar que los perros sean más inteligentes que los lobos. Tampoco que los lobos salvajes sean más listos que los perros.



Si consumes esta fruta te aliviara el malestar y el dolor muscular



Si después de entrenar empiezas a sentir algo de dolor, prueba con estos alimentos. Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

La cereza

Después de entrenar, por hacer un movimiento malo, cargar mucho peso o simplemente estrés, el dolor muscular puede hacerse presente y ser muy doloroso. Es algo molesto y demora en eliminarse, por lo que tener un aliado en la dieta diaria como una fruta puede ser vital para evitarlo.

Es deliciosa y es posible encontrarla en cualquier época del año gracias a las distintas técnicas de cultivo y producción que se han desarrollado. Sin embargo, lo que pocos saben es que es muy buena para eliminar el dolor muscular.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico.

Se logró determinar que las antocianinas de las cerezas permiten disminuir la inflamación del cuerpo y, además, ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes, artritis y algunas del corazón.

contenedor de vitaminas como la vitamina A y C, así como proteínas, sales minerales y un alto componente de fibras. Es una fruta ideal para comer entre comidas por su baja contenido calórico. ingerirlas luego de hacer ejercicio para evitar tener dolores musculares fuertes e incorporarla a la dieta diaria para mejorar la salud general del cuerpo.

Es posible conseguirlas durante todo el año y es posible conservarlas en el refrigerador congeladas y descongelarlas minutos previos a su ingesta. No se pierden nutrientes en el proceso.



Cinco pequeños hábitos para sentirte más feliz y sano

Solo cinco pequeños hábitos como dar paseos o desconectar el teléfono son los que hacen falta en tu día a día para sentirte más feliz y sano según apuntan los expertos.

A raíz de la pandemia nuestras vidas, los problemas de salud mental han aumentado, y duras realidades como la situación económica, el coste de vida, las injusticias y la guerra nos causan preocupación. No obstante, hay cosas que pueden hacernos felices. Una, por supuesto, es leer La Cara Buena del Mundo. Y otra, son los cinco pequeños hábitos que hoy te traemos y que te ayudarán a sentirte más feliz y sano.

La felicidad se construye con pequeños hábitos que nos ayudan a crear una mentalidad fuerte y enfocada en las cosas buenas de nuestro alrededor.

Uno de los secretos de la felicidad es la actitud con la que afrontamos y disfrutamos los buenos momentos, además de cómo enfrentamos los malos. Existen ciertos hábitos y acciones diarias que podemos realizar para segregar las hormonas que nos hacen sentir felicidad -la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina-, o para, al menos, calmar los pensamientos destructivos que aparecen en nuestra mente.

1. PONERLE NOMBRE A LAS EMOCIONES

Un estudio publicado por la National Library of Medicine demuestra que el etiquetado de los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Por ello, los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede. Además, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

2. HACER EJERCICIO FÍSICO

Desde siempre se ha asociado el deporte a una mejor calidad de vida. La práctica de ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza.



3. SOCIALIZAR

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices.

4. ABRAZAR

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina. Recibir o dar un abrazo se asocia con la atenuación del estado de ánimo negativo que aparece cuando experimentamos un conflicto personal.

5. HABLARSE A UNO MISMO EN POSITIVO

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es. Frecuentemente, y más cuando nos encontramos en situaciones en las que no nos ajustamos a nuestras propias expectativas, nos lanzamos mensajes negativos: "soy un desastre", "soy muy torpe" o "siempre me equivoco",

Los Beneficios del jugo de apio



El apio es muy rico en oxalatos, de manera que no debemos abusar de su ingesta en cantidades elevadas, especialmente si padecemos inflamaciones u otras afecciones en la vejiga. El apio es uno de los vegetales ideales para nuestros riñones, al estimular estos órganos a que eliminen aquellos residuos que nuestro cuerpo no necesita. De esta forma, también contribuye a eliminar la retención de líquidos y la celulitis.

Diluye el ácido úrico que afecta las articulaciones, actuando como un antiinflamatorio. Por tal motivo, es conocido como alimento idóneo dentro de las dietas para el reumatismo y la gota. Por su contenido en potasio, el apio es ideal para estimular la producción de orina y ayudar al organismo a prevenir la retención de líquidos. Asimismo, contribuye a eliminar toxinas. El jugo de apio es ideal en este sentido, especialmente cuando se toma en ayunas.

Ayuda a aliviar el estreñimiento de forma completamente natural, sobre todo cuando se produce de manera puntual como consecuencia de nervios o estrés. Este efecto se debe a su elevado contenido en fibra dietética. ayuda a neutralizar la acidez estomacal, a la vez que ayuda en caso de úlcera estomacal e indigestión.

El jugo de apio también ayuda a eliminar los cálculos renales aumentando el volumen de orina, lo que facilita el proceso de eliminar las piedras. El apio también es rico en flavonoides, lo que le otorga la capacidad de desintegrar cálculos renales compuestos de calcio. Un estudio realizado en ratas, demostró que el extracto de apio es más útil que la apigenina a la hora de desintegrar este tipo de cálculos. No obstante, aún es necesario hacer más investigaciones al respecto.

El apio ciertamente tiene beneficios para la salud. En el apio se han descubierto algunos flavonoides beneficiosos que podrían tener que ver con la reducción de la inflamación en el cerebro o con la reducción del deterioro de la memoria relacionado con la edad.

Por si fuera poco, los flavonoides contenidos en el apio también poseen efecto hipolipidémico, hipotensivo y antidiabético. Estos principios activos disminuyen la inflamación cardiovascular y el estrés oxidativo, otorgando así un efecto cardioprotector. Todas estas propiedades son muy beneficiosas para las personas con obesidad y síndrome metabólico.

El apio es también bueno para nuestra piel. Contiene unas sustancias que protegen las pieles con afecciones como la psoriasis. Además, aumenta la cantidad de células productoras de pigmento de la piel, por eso, se emplea en tratamientos contra el vitiligo.

No hay que olvidar que estos batidos están de tendencia. Pero más allá de una moda, los jugos de verduras y frutas son un complemento efectivo a nuestra dieta diaria. Es cierto que no deben sustituir a una comida, pero dentro de un menú equilibrado son una buena, deliciosa y fácil alternativa de aprovecharnos de todas las propiedades de las verduras con las que están hechos.

¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?

Con el tiempo se puede desarrollar sobrepeso y obesidad si se consumen más calorías de las que se usan. Eso se describe también como desequilibrio de energía: cuando las calorías que entran no son igual a las calorías que salen.

El cuerpo usa ciertos nutrientes, como los carbohidratos o azúcares, proteínas y grasas, de los alimentos que ingerimos para producir y almacenar energía.

Los alimentos se transforman en energía para el uso inmediato a fin de sostener las funciones corporales y la actividad física de la rutina diaria. Los alimentos se almacenan como energía para uso futuro en el cuerpo. Los azúcares se almacenan en forma de glucógeno en el hígado y los músculos. Las grasas se almacenan principalmente en forma de triglicéridos en el tejido adiposo.

Un desequilibrio de energía hace que el cuerpo almacene más grasa de la que se puede usar ahora o en el futuro. Pero el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad está determinado por algo más que la cantidad de alimentos que comemos. También incluye los tipos y la cantidad de alimentos y bebidas que consumimos cada día, el nivel de actividad física.

¿Qué aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad?

Hay muchos factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. Algunos son factores individuales, como el conocimiento, las habilidades y las conductas. Otros se encuentran en el entorno, como la escuela, el lugar de trabajo y el vecindario. Además, las prácticas de la industria alimentaria y el marketing y normas y valores sociales y culturales también pueden influir en el riesgo.

Tal vez no pueda modificar todos sus factores de riesgo para sobrepeso y obesidad. Pero conocer su riesgo es importante como ayuda para tomar medidas para alcanzar un peso saludable y disminuir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad, como la enfermedad cardíaca.

Falta de actividad física

La falta de actividad física, combinada con muchas horas de televisión, computadora, videojuegos u otras pantallas, se ha asociado con un índice de masa corporal (IMC) alto. La mayoría de los adultos necesitan al menos 150 minutos de actividad aeróbica por semana. También se recomienda que los adultos realicen actividades de fortalecimiento muscular de los principales grupos musculares 2 o más días por semana, ya que esas actividades tienen beneficios adicionales para la salud. Los niños deben hacer 60 minutos de actividad aeróbica por día.



Hábitos alimentarios poco saludables

Algunos hábitos alimentarios poco saludables pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Comer más calorías de las que se usan: La cantidad de calorías que necesita varía según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Cantidad de calorías que necesitan los niños y maneras de reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla.

Comer demasiadas grasas saturadas: La cantidad de grasas saturadas en la alimentación diaria no debe ser superior al 10% de las calorías totales. En una dieta de 2000 calorías, eso representa alrededor de 200 calorías, o unos 22 gramos de grasas saturadas.

Comer alimentos con alto contenido de azúcar agregada: En la rutina diaria, trate de limitar la cantidad de azúcar agregada de su dieta a no más del 10% de las calorías ingeridas.

No tener suficientes horas de sueño de calidad

Las investigaciones muestran que existe una relación entre dormir mal —no dormir suficientes horas o no tener suficiente sueño de buena calidad— y un IMC alto. Dormir menos de 7 horas por noche habitualmente puede afectar las hormonas que controlan el impulso por comer. En otras palabras, no tener suficientes horas de sueño de calidad puede volvernos más propensos a comer en exceso o a no reconocer las señales de saciedad del cuerpo.

Curiosidades de las Águilas

Sus ojos son proporcionalmente grandes respecto al tamaño de sus cabezas y tienen pupilas muy grandes. Tienen un millón de células sensibles a la luz por cada milímetro cuadrado de retina, esto es cinco veces más que los humanos. Además, las águilas pueden ver más colores que los seres humanos.

Majestuosas, sigilosas, veloces, inteligentes y hábiles: si el mar es de los tiburones y la sabana de los leones, la hegemonía del reino de los cielos es de las águilas. Pertenecientes a la familia Accipitridae, este tipo de aves sobrevuelan los cielos de todo el mundo excepto los antárticos. Depredadores por excelencia estos pájaros son temibles aves de presa.

Cuentan con un pico fuerte y robusto acabado en punta y hacia abajo que les facilita la tarea de separar los pedazos de carne de sus víctimas. También gozan de un sentido de la vista extraordinario con el que pueden divisar a sus presas a grandes distancias y, además, sus potentes y robustas garras les permiten atrapar animales más grandes que ellas y trasladarlos por el aire.

Pese a ser símbolo de numerosas naciones por sus encomiables atributos y su majestuoso porte, y pese a situarse en lo más alto de las cadenas alimentarias de las que forma parte, numerosas especies de águilas se encuentran en la actualidad en peligro de extinción debido a la progresiva pérdida de hábitats, la ausencia de presas e incluso en algunos lugares la actividad de los cazadores.



Las águilas son una de las aves más grandes en todo el mundo (solamente superada en tamaño por el buitre); esto, combinado con sus poderoso pico, afiladas garras y demás características y habilidades hacen del águila un animal sin dudas interesante y que vale la pena conocer un poco más.

- Existen 60 especies de águilas que se distribuyen principalmente en Europa, Asia y África
- Su tamaño varía dependiendo de la especie;
- el águila calzada es considerada la más pequeña de toda la península ibérica.
- El águila no es una especie carroñera
- La dieta de las águilas en general es muy variada que incluye peces, roedores, reptiles, otras aves e incluso mamíferos.