

# Vida Hoy

SUPLEMENTO DEL DIARIO HOY EN LA NOTICIA

La Plata, sábado 28 de diciembre de 2013



Los secretos  
para tener  
piernas  
perfectas

# Animarse a cambiar

El 2013 está terminando y es momento de repasar lo que se hizo para reforzar las acciones positivas y revertir lo que causó daño. Si queremos estar plenos, hay que saber que siempre hay tiempo de barajar y dar de nuevo



## Santiago Giorgini:

"El que no se dio cuenta que los hombres ocupamos un nuevo rol en la casa, no entendió nada"



# Piernas perfectas: todo lo que tenés que saber

Llegó el verano y las mostramos más. Enterate cómo hacer para que las minifaldas te queden como siempre quisiste

**E**n invierno los cuidados de las piernas no suelen preocupar. Sin embargo, esto cambia radicalmente ni bien aparecen los primeros rayos de sol y aparecen las polleras cortas o los minishorts. Si bien lo ideal es estar atenta durante todos los meses del año, hay muchas alternativas para recuperar el tiempo perdido. Lo único que tenés que hacer es empezar ya.

Si bien en la actualidad existen muchísimos tratamientos que combinan la medicina con la tecnología estética, hay alternativas tradicionales para recuperar la belleza de las piernas. La hidratación de la piel, la actividad física y una alimentación equilibrada son los dos pilares para que este verano puedas abandonar para siempre los pantalones largos.

## Consejos simples

Por eso, te dejamos estos consejos simples y claros para que empieces a tratar tu belleza desde tu casa.



❖ **Hidratación:** en cualquier tratamiento de belleza, tomar dos litros de agua por día es un paso fundamental. La buena hidratación se nota por dentro y por fuera, mejora el aspecto de tu piel y previene calambres al ayudar a relajar y contraer los músculos.

❖ **Circulación:** el Omega 3 es un nutriente clave en la buena circulación sanguínea. Se encuentra presente en alimentos como el salmón o las nueces. Además, incorporar Vitamina C (a través de los cítricos, los kiwis, las frutillas o los pimientos rojos) es una gran forma de mejorar este aspecto para que no aparezcan arañitas o cansancio.

❖ **Consumo de sal:** cuanto más se reduzca la ingesta de sodio, mejor lucirán tus piernas. La sal causa retención de líquidos y ello se traduce en hinchazón y

malestar en las extremidades.

❖ **Descanso:** estar demasiadas horas de pie o en movimiento hará que tus piernas se cansen. Por eso es necesario, al menos una vez al día durante diez minutos, relajarse. Lo ideal es recostarse y levantar las piernas para beneficiar la circulación.

❖ **Exfoliación:** no solamente hay que preocuparse en cómo luce la piel de tus piernas sino también en cómo se sienten al tocarlas. Por eso es importantísimo tener siempre a mano una buena crema exfoliante o un jabón de ducha especial para eliminar las células muertas.

❖ **Protección solar:** si bien todos coinciden en que tomar sol ayuda a disimular las imperfecciones en la piel de las piernas, el bronceado debe lograrse con cuidado. Si no se utiliza el protector solar como corresponde, no sólo se podrán producir quemaduras que atenten contra la belleza de la piel sino que aparecerán manchas a largo plazo.

❖ **Postura:** muchas veces, el simple hecho de trabajar en una oficina y permanecer largas jornadas sin movimiento produce hinchazón e, incluso, dolor. Lo que se recomienda es frenar cada dos horas y caminar, aunque sea en círculos. Otro truco interesante es sentarse en la silla con la mejor postura posible y mantener los pies ligeramente levantados, apoyados en una base más alta ●



## La actividad física, tu mejor aliado

La edad y la falta de ejercicio ocasionan que nuestras piernas, la cara interna del muslo y las rodillas sean las zonas más afectadas. Para resolver este problema, el mejor antídoto es un buen entrenamiento de tonificación.

Si no tenés el tiempo o el dinero para acercarte a un gimnasio, existen varios ejercicios fáciles de practicar sin perjudicar tu vida cotidiana. Subir y bajar las escaleras varias veces por día, salir a dar vueltas en bicicleta o rollers o caminar durante 30 minutos por día ayudará a esculpir y favorecer la circulación sanguínea y, en consecuencia, a lucir unas piernas perfectas.



Diálogo exclusivo con *Vida Hoy*

# Santiago Giorgini

## “A esta altura, es lógico que los hombres hagan tanto como las mujeres”

El cocinero y conductor de *Tres minutos* asegura que en los últimos años hubo un cambio cultural y que las parejas deben compartir los quehaceres de la casa. Además, habló de su carrera y comentó sus proyectos para 2014

Igual que en la televisión, Santiago Giorgini es espontáneo, carismático y busca las palabras más simples para explicar cada cosa. Es cocinero y asegura que le gusta estar en los medios para hablar de cultura, de la cultura gastronómica particularmente.

Además, dice que su sueño es encontrar un plato que se grabe en la memoria de sus hijas para siempre, como a él se le grabó el olor a escabeche que preparaba su abuela.

En una entrevista exclusiva con *Vida Hoy*, el conductor del programa *Tres minutos* habla acerca de cómo se lleva con los cambios y con el fin de año.

### -Con el paso del tiempo, ¿cambia la manera de celebrar el fin de año?

-Este año el 31 lo pasamos con nuestras familias. A partir de que uno se casa y tiene hijos, las salidas no son iguales que hace unos años. Después del brindis, antes salíamos mucho a festejar pero ahora estamos más en familia que con amigos.

### -¿Qué te pasa con los cierres de etapa?

-Aunque no me gusta mucho el cliché de hacer un recuento del año, es un poco inevitable. En mi caso, aunque ya pasaron varios años desde que mi papá no está, es algo que siempre vuelve. Además, se me



mezcla con el hecho de ser padre y ver a mis hijas crecer. Me moviliza bastante. Son momentos muy emotivos.

### -¿Cómo termina tu 2013 en particular y qué esperás del 2014?

-Ya empecé a grabar la nueva temporada de *Tres minutos* así que las fiestas van a pasar medio por arriba. Estoy en una

vorágine de trabajo y me encanta.

El año que viene el programa va a estar con todo: con una estética muy moderna y con mucha acción. Diciéndolo así, parece que estoy anunciando una película (risas) pero va a ser así y se van a mostrar muchos momentos de mi vida. Aunque soy lo mismo que muestro en la tele, ahora van a conocer un poco más sobre quién soy y las cosas que me gustan hacer.

### -¿Por qué te parece que los programas de cocina cada vez tienen más auge?

-En eso hay dos factores claves. En primer lugar, a todos nos gusta comer y la comida es algo que atrae. Los canales que transmiten programas de cocina saben que a la gente le gusta mucho.

En segundo lugar, los programas de cocina son sanos. No hablo de sano respecto de las comidas o recetas sino en general; los hijos los pueden mirar con los abuelos. No hay nada fuera de tono, que haga mal o que te

ponga nervioso. En todo caso te puede poner nervioso el conductor (risas).

Un programa de cocina es algo muy puro. Te puede gustar o no pero jamás vas a encontrarte con algo raro. Me parece que en medio de la vorágine en la que vivimos, a la sociedad le gusta sintonizar este tipo de programas.

### -¿Cómo te llevás con la televisión?, ¿te gusta el papel que estás teniendo?

-Me encanta la situación de poder comunicar o enseñar gastronomía. No solamente son recetas, esto es hablar de cultura.

Los cocineros tratamos de transmitir los beneficios de comer mejor. Cuando contamos cuál es la mejor manera de guardar una verdura para que dure más, estamos intentando enseñar a cuidar el bolsillo. En general, hablamos de cómo hacer para que la familia esté más contenta y que el plato que prepare la madre, el padre o la abuela haga sonreír a los que están sentados a la mesa.

### -¿Qué buscás lograr como cocinero?

-Cuando tenía siete u ocho años, llegaba a la casa de mi abuela y sentía el olor a estofado de los ravioles. El olor del escabeche que hacía también lo tengo grabado con mucha fuerza. Por eso ahora me la paso pensando qué les va a quedar grabado a mis hijas.

En la película *Ratatouille*, el crítico gastronómico prueba un plato y automáticamente se remonta a la preparación de su mamá. Es una escena súper lograda y lo que cualquier cocinero busca: que te quede para siempre ese sabor, ese olor y ese momento.

### -¿Te parece que los hombres se están volcando más por la cocina?

-A nivel casero siempre las mujeres cocinaron pero, a nivel profesional, los grandes cocineros fueron hombres. Es algo muy machista.

Ahora hay un cambio a nivel mundial, la mujer trabaja mucho y es imprescindible que las tareas se repartan. Algunos amigos me dicen que soy pollerudo (risas), pero yo llego a mi casa y si hay ropa para lavar, aprieto los dos botones del lavarropas y listo. Viví mucho tiempo sólo y creo que eso me enseñó. Y lo mismo pasa con la cocina.

Además, cada vez está peor visto ser un machista que se la pasa en la esquina mirando fútbol con los amigos esperando a que llegue su esposa a preparar la



### Pavita a la naranja con ensalada

Santiago Giorgini cuenta que para la cena de fin de año no le gusta preparar cosas pesadas: “En la cena tiene que haber un equilibrio, los platos hipercalóricos que hacían nuestras madres y abuelas no van. Prefiero combinar ensaladas y platos livianos, aceptando algunas comidas más tradicionales pero frescas como el Vitel Thoné o la carne asada”. Por eso, el cocinero de la televisión cuenta cuál es y cómo prepara la receta que prepara en su casa.

“Trozar la pavita como si fuera un pollo, separando las pechugas y las patas. Dejarla macerar en un bol en la heladera con mucho jugo de naranja, alguna bebida alcohólica como un Oporto y hierbas como romero o tomillo. Después meter horno tapada con papel aluminio para que se haga despacito y quede bien tierna. Una vez que se cocina, termino de preparar todas las ensaladas. En mi casa siempre hacemos una con rúcula, aceitunas negras y queso parmesano en escamas”, cuenta Giorgini.

“Mi consejo es no tener que cocinar el 31. Es mejor morirse de calor un día antes que llegar a fin de año destruido”, finaliza el cocinero. Por eso, en la cena de año nuevo sólo se encarga de filetear la pavita y recibir a los invitados con este plato fresco y exquisito. Animate y preparalo en tu casa.

comida. Son muy bobos y por suerte cada vez se ven menos.

Por otra parte, el aporte de los grandes referentes argentinos como el Gato Dumas o Francis Malmman fue clave. Fueron los pioneros en la televisión y fue algo que llamó la atención. Quizás los chicos nos ven en la tele y se dan cuenta que se puede tener onda, que se pueden hacer muchas cosas y que igualmente se pueda cocinar.



Los programas de cocina son sanos porque los pueden ver los hijos con los abuelos

# ¿Cómo aprender a enfrentar los cambios de la vida?

Cuando llega fin de año, algunas etapas de la vida se cierran y es necesario saber adaptarse a nuevas situaciones. Tomar decisiones a tiempo y saber cuándo es el momento de avanzar son los dos factores para atravesar cada momento

Los cambios forman parte de la vida y, en la mayoría de los casos, son inevitables. Sin embargo, muchas veces enfrentarse a lo nuevo cuesta trabajo y genera muchos temores. Para atravesar estos momentos de la mejor manera, es necesario estar preparado y ser consciente de la necesidad de seguir avanzando.

“El miedo aparece porque los cambios nos obligan a romper el modo de vida al que estábamos habituados y en el que nos encontrábamos relativamente cómodos”, explica la psicóloga Miriam Rocha Sánchez, del Instituto Terapéutico de Madrid. La experta se encargó de estudiar cómo se deben afrontar las transformaciones en la vida y de explicar sus conclusiones en el artículo “Afrontamiento de las decisiones y los cambios”. Allí sostiene que: “El cambio implica incertidumbre y lo desconocido, aquello que escapa a nuestro control y que nos resulta impredecible, genera temor e inseguridad”.

Sin embargo, estos sentimientos no son algo que deba preocupar ya que “es una reacción normal y relativamente adaptativa, pues nos ayuda a analizar y explorar las nuevas circunstancias. Un exceso de confianza inicial podría tener consecuencias negativas”, asegura Rocha Sánchez.

## Saber cuándo actuar

Junto a los cambios aparece, inevitablemente, la toma de decisiones.



Cuando aparece una nueva situación (planificada, brusca, positiva o negativa) es necesario hacerse cargo y tomar las riendas de la situación. El temor, que en cierto nivel es normal, no puede paralizar e impedir actuar con claridad.

“Debemos aceptar que las circunstancias difíciles, inesperadas y cambiantes forman parte de la vida, y que por tanto, la adaptación a los cambios también es un esfuerzo que tenemos que realizar por nuestra parte, si queremos

*No podemos controlar todas las circunstancias de nuestro entorno, pero lo que sí está en nuestras manos es el modo en que las gestionamos y afrontemos*

aprender a vivir la vida de manera más plena, saludable y feliz”, afirma Rocha Sánchez y agrega: “No podemos controlar todas las circunstancias de nuestro entorno, pero lo que sí está en nuestras manos es el modo en que las gestionamos y afrontemos”.

Es por esa razón que llega un momento en que no se puede aplazar la toma de decisiones. “Si nunca damos el paso y nos

exponemos a lo nuevo, nunca podremos mejorar el momento presente y nunca podremos comprobar si realmente nuestros temores eran ciertos. A la hora de afrontar una toma de decisiones debemos contar con que no es algo fácil de afrontar y tener en cuenta que no hay solución ideal y perfecta, pero mantener la situación presente muchas veces tampoco es la mejor solución”, concluye la experta.

## Pasos para la toma de decisiones

La psicóloga Miriam Rocha Sánchez cuenta que “existen procedimientos para ayudarnos a tomar decisiones de la manera más racional y acertada posible, con el fin de elegir aquella alternativa que maximice las ganancias y minimice las consecuencias negativas”.

- 1 Definir la situación** o problema sobre lo que hay que decidir.
- 2 Exponer todas las alternativas posibles** (incluso las más sorprendentes) a modo de “lluvia de ideas”. Las claves son la cantidad y la variedad.
- 3 Posponer inicialmente la valoración y el juicio** sobre cada alternativa. Desechar nuestros miedos y prejuicios sobre cada una de ellas con el objetivo de que no sesguen la decisión ni nos disuadan de tomarla.

- 4 Descartar** aquellas opciones inviables.
- 5 Analizar pormenorizadamente los pros y los contras** de cada una de las alternativas viables, teniendo en cuenta varios aspectos fundamentales: 1) en qué medida resuelve la situación, 2) en qué medida me siento bien con esta solución, 3) cuál es el balance de coste/tiempo, 4) cuál es el balance de coste/beneficio.
- 6 Optar por la decisión que maximice lo positivo** y minimice lo negativo y empezar a llevarla a la práctica, anticipando previamente los obstáculos que nos podemos encontrar. Esto nos ayudará a saber afrontarlos cuando aparezcan.



# Alimentos funcionales: los beneficios de incorporarlos

**PROPIA, una institución de la Universidad Nacional de La Plata, desarrolló productos cuyo consumo no genera perjuicios a la salud y aporta nutrientes importantes**

**C**omer de manera saludable no significa consumir únicamente frutas y verduras. La composición de los productos industriales, su origen y forma de producción es clave a la hora de pensar en una dieta que no perjudique al organismo. Por eso, conocer cómo son los alimentos que consumimos es una manera eficaz de prevenir enfermedades no transmisibles y aportar beneficios al organismo.

El Programa de Prevención del Infarto en la Argentina es una institución que pertenece a la Universidad Nacional de La Plata y, desde hace casi tres décadas investiga y desarrolla estrategias para promover la buena salud, especialmente en las patologías vinculadas a patologías cardiovasculares. Se trata de un grupo interdisciplinario que busca contener no sólo los aspectos médicos sino también los sociales, económicos, psicológicos o empresariales.

En esta institución se encuentra enmarcado el proyecto de Alimentos funcionales, una opción que avanza con fuerza en el mercado para propiciar los hábitos de vida saludables en la sociedad.

El Instituto de Nutrición de Estados Unidos define a los alimentos funcionales como "aquellos productos o ingredientes modificados que pueden proporcionar un beneficio para la salud superior al de los nutrientes que contienen". El objetivo de PROPIA es establecer convenios con las grandes y medianas empresas para que propicien la producción de estos alimentos así como difundir los beneficios de su



Estos productos se pueden identificar gracias al logo de la institución en el paquete

consumo.

El espíritu de esta iniciativa radica en "ayuda" a encontrar con alimentos sanos, por ejemplo, en las góndolas de los supermercados. El

director de PROPIA, Marcelo Tavella, explica: "Si queremos prevenir que una persona tenga un problema cardiovascular, no solamente podemos pensar en el individuo sino también en su entorno. Es decir, para decir que la persona tiene que comer sano, primero debemos hacer algunos arreglos en su entorno, en los vegetales y animales para que sean más sanos".

## Un abanico de posibilidades

Para ser considerado funcional, el alimento debe contar con ciertos requisitos: en primer lugar, se le debe haber añadido

un componente beneficioso con un efecto terapéutico probado; en segundo lugar, se le debe haber potenciado algún ingrediente para hacerlo más saludable; y finalmente, se le debe haber quitado total o parcialmente algún elemento nocivo o tóxico.

Hasta el momento, PROPIA ha desarrollado una importante variedad de productos de consumo masivo. Los alimentos funcionales que se encuentran en el mercado son fáciles de reconocer ya que tienen el logo de la institución.

**Huevos de gallina:** Con un contenido de colesterol sensiblemente inferior a los huevos comunes y además enriquecidos en ácido grasos insaturados omega 3.

**Pan saludable:** Con mínimas concentraciones de grasas saturadas y sin grasas hidrogenadas; elaborado con aceites vegetales que, consumidos regularmente, tienden a disminuir el colesterol en sangre.

**Pollos enriquecidos en ácido grasos omega 3:** A través de cambios en la alimentación de los animales, se ha logrado modificar la calidad de grasa presente en la carne de los pollos.

**Pastas frescas:** Fideos desarrollados a través de una combinación de hidratos de carbono complejos y grasas insaturadas provenientes de aceites vegetales.

**Medallones de carne:** con bajo contenido de grasa saturada y enriquecidos en ácidos grasos omega 3.

**Milanesas de carne y soja:** alimento rico en ácidos omega 3, que mantiene el contenido de hierro hemínico propio de la carne.

**Dulce de leche:** bajo contenido de colesterol y enriquecido en ácidos grasos omega 3.

**Mieles:** enriquecidas en ácidos grasos omega 3.

Además, en la ciudad de La Plata así como en otros puntos del país, se puede conseguir alfajores, papas fritas congeladas o snacks.

## Entre lo individual y lo colectivo

El director de PROPIA, Marcelo Tavella, asegura que el secreto en cualquier programa de prevención y promoción de la salud, está en la combinación de las acciones individuales con las colectivas. En este sentido, el médico explica que no sólo alcanza con la predisposición de la persona a cambiar sus hábitos sino que hace falta un entorno que acompañe.

"Uno tiene que mirar las etiquetas porque de 100 marcas, hay 95 que son productos saludables pero 5 que no. Cuando el entorno está controlado es más fácil y ahí está lo social, pero nunca se puede cambiar todo el entorno y ahí aparece la cuota personal", sostiene Tavella y agrega: "Si, por ejemplo, cambiamos la combinación de las galletitas que una persona comió toda la vida, aunque no esté demasiado contento con el cambio tendrá que aceptarlo igual".

El especialista asegura que las motivaciones para que una persona decida revertir los malos hábitos son innumerables pero que la cuestión afectiva y su entorno íntimo son piezas fundamentales. "Cuando alguien está afectivamente bien y se siente en estado de satisfacción tiende a cuidarse más. Sin embargo, cuando la persona está descuidada porque las cosas no salen bien, se tiene más ganas de tener hábitos sanos", afirma.

"Además, el otro factor importante es sentir que hay un movimiento que va en ese sentido. Es como encontrar un restaurante en el que afuera hay un montón de autos estacionados; inevitablemente, la mayoría de las personas quieren ir en esa dirección", concluye Tavella.



# Llegó la hora de probar cosas nuevas

Las ensaladas son la perdición de algunos y una especie de castigo mortal para otros. "No como nada verde", dicen muchos de los que rechazan cualquier preparación con verduras. Sin embargo, probablemente eso se deba al hecho de no haber probado jamás algo que realmente valga la pena. Si querés animarte a los vegetales o simplemente buscás salir de la típica combinación de tomate y lechuga, estas recetas te van a resultar únicas. Probá cosas diferentes y empezá el año con sabores distintos



## Cítricos y vegetales, una combinación única

Para quienes disfrutan de los platos agrídulces, esta preparación resultará una explosión de sabores. La combinación de los cítricos y los vegetales en esta ensalada y la incorporación de alimentos no tan populares, convierten a esta ensalada en una opción más que apetecible. Ideal para acompañar carnes de todo tipo.

### Ingredientes:

- 8 hojas de achicoria
- 1 endivia
- 16 hojas de lechuga tierna
- 1 bulbo de hinojo
- 1 naranja
- 1 mandarina grande
- 50 gramos de queso en fetas
- 12 aceitunas negras sin carozo
- 1 cucharada de mostaza
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida

### Preparación

Pelar la naranja y la mandarina eliminando los pellejos, dejando la pulpa limpia y exprimir su jugo. Preparar la vinagreta con 8 cucharadas de aceite, 2 del jugo de los cítricos, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezclar y reservar.

Deshuesar las aceitunas intentando dejarlas lo más enteras posible.

Llenar las hojas de achicoria con una mezcla de lechuga, endivia cortada e hinojo (no hace falta usarlo todo). Repartir los cítricos y las aceitunas metiéndolos entre las hojas.

Antes de servir, aliñar con cucharadas de la vinagreta. Terminar con el queso en fetas.



## Ensalada arcoíris, sana y divertida

Los nutricionistas suelen decir que cuantos más colores tenga un plato, más saludable es. Por eso, esta ensalada es uno de los ejemplos claros de cómo algo puede ser rico y a la vez bueno para nuestra salud. El aporte de la quinoa le da a este plato un mayor valor nutricional y la naranja un sabor especial.

### Ingredientes:

- 1/4 taza de pimiento amarillo
- 1/4 taza de pimiento rojo
- 1/4 taza de pimiento verde
- 1/4 taza de quinoa cocida
- 1/4 taza de chauchas blancas y verdes

- 1 cucharada de perejil picado
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- 1/2 cucharadita de eneldo seco (se consigue en las dietéticas)
- Pimienta negra
- Vinagre balsámico
- blanco

### Preparación:

Picar todos los ingredientes y mezclarlos en un bol grande. Colocar la quinoa, las chauchas y luego revolver bien junto

al vinagre balsámico. Para darle un toque extra, agregar un toque de perejil y servir.



## Repollo y zanahoria en una versión diferente

A veces sólo se trata de encontrar la vuelta para preparar, con los ingredientes de siempre, preparaciones totalmente nuevas. Esa es la clave de esta receta, a base de repollo y zanahoria, que transformará a tus platos de siempre es algo exquisito.

### Ingredientes:

- 1/2 repollo
- 1 manzana
- Mayonesa
- 1 cebolla
- Vinagre

### Preparación:

Cortar el repollo en trozos, pelar zanahorias y la cebolla y quitarle el corazón a la manzana. Con una procesadora, rallar todos los ingredientes para que queden bien finos. Mezclar el vinagre y la mayonesa (las cantidades de cada uno dependerán de los gustos de cada persona) y agregarlo a la preparación.



# ¿Cómo mejorar la capacidad de recordar?

**C**uando se cierra un año, un ciclo de la vida o una etapa importante, es bueno guardar en la memoria los momentos más relevantes. Para revivir las situaciones de alegría o no repetir errores pasados, recordar es una herramienta fundamental.

Sin embargo, no todos recuerdan lo mismo ni tienen la misma memoria. Enterate cómo hacer para poder repasar tu pasado sin titubear.

## ❌ Repitiendo muchas veces memorizaras mejor una lectura

**Falso**. Aunque esta afirmación está fuertemente instalada, sobre todo en ámbitos de estudio y académicos, la técnica de repetir hasta el cansancio no suele ser más que una pérdida de tiempo. Lo que se debe motivar es captar el concepto y no aprenderse palabra a palabra el texto. Además, para que quede grabado en la memoria es



fundamental que exista una motivación para aprender así como tener el vocabulario adecuado.

## ❌ La memorización es algo con lo que se nace

**Falso**. Las sinapsis de una persona con bajo IQ pueden ser tan "entrenables" como las de cualquier otro individuo. La diferencia entre uno y otro es la manera en que visualizan la información para aprenderla. Los genios han aprendido a simplificar la información en unidades pequeñas con un sentido específico y de esta manera pueden procesar mayor cantidad de información en menor tiempo. Por lo tanto, para mejorar la memoria se puede hacer uso de técnicas que ayuden a descomponer la información de esta manera y que con el tiempo pasarán a ser un hábito casi imperceptible.

## ❌ Tomando pastillas podemos resolver el problema

**Falso**. No existe una "píldora para la memoria". Muchas compañías venden productos que, de manera indirecta, ayudan a mejorar la memoria al mejorar la salud general. Otras sólo terminan

vendiendo medicamentos que no tienen ningún efecto físico pero que, al tomarlas, produce el famoso efecto placebo y terminan dando resultados o, al menos, las personas suelen sentir una mejoría.

## ✅ La edad es un factor determinante

**Verdadero**. Todo organismo está expuesto a los efectos de la edad y con el paso del tiempo comienzan a perder neuronas. De todas maneras, esto no tiene por qué asustar a nadie ya que una memoria bien entrenada tendrá la capacidad de resistir y conservarse lo mejor posible.

## ✅ La mala alimentación está relacionada con este tipo de problemas

**Verdadero**. La alimentación influye en todos los aspectos de nuestra salud y la memoria no está exenta a esto. Cuando no comemos de manera saludable, la sangre que llega a la cabeza se vuelve pesada por el colesterol y los triglicéridos. Esto produce que se disminuya

considerablemente la cantidad de nutrientes en el cerebro, haciendo de esta una mala alimentación cerebral.

## ✅ Una persona estresada es más propensa a tener mala memoria

**Verdadero**. El estrés emocional o físico estimula la liberación de hormonas como cortisol y adrenalina, que pueden matar células nerviosas cerebrales y generar pérdida de memoria. Se debe tener en cuenta que la sobrecarga sensorial, cuando una persona realiza muchas tareas a la vez o tiene muchas preocupaciones, sobrecarga al cerebro y ralentiza la memoria de corto plazo.



## La dieta de la semana

### Plan para reforzar tus defensas

En el verano, el sol y las corridas hacen que nos cansemos mucho más que durante el resto del año. Para recuperar energías y levantar las defensas, nada mejor que esta dieta semanal. Aunque algunos platos puedan parecer repetitivos (como las legumbres, la espinaca o el hígado de pollo), cada día está diseñado para que tengas las fuerzas necesarias para mantenerte firme.

#### Día 1

- **Desayuno:** 2/3 taza de cereales, dos pancitos de pasas, 1/2 taza de leche descremada.
- **Mediamañana** 1 vaso de jugo de naranja.
- **Almuerzo:** 100 g de pechuga de pollo (sin la piel), 2 rebanadas de pan italiano, 1 tajada de melón.
- **Merienda:** 1 manzana
- **Cena:** 1 taza de merluza, 3/4 taza de berenjena asada, 1 1/2 tazas de apio crudo, 1 taza de pimiento verde crudo, 1 tomate fresco. Macedonia de frutas.

#### Día 2

- **Desayuno:** 1 taza de cereales, 1 rebanada de pan italiano, 1 cucharadita de margarina, 1 taza de leche descremada.
- **Mediamañana** 1 taza de trozos de ananá natural.

- **Almuerzo:** 3/4 taza de espinacas frescas, 6 rodajas de pepino, 1 tomate fresco, 100 g de chauchas al vapor, 1/4 taza de pasas, 1/4 taza de semillas de calabaza. Porción de gelatina de frutas.
- **Merienda:** 1 jugo de frutillas
- **Cena:** 120 g de pechuga de pollo (sin la piel) y su hígado, 1/2 taza de guisantes, 1/2 taza de arroz integral. Un flan diet.

#### Día 3

- **Desayuno:** 2/3 taza de cereales, 1 rebanada de pan italiano, 1 taza de leche descremada.
- **Mediamañana** 1/2 taza de jugo de pomelo
- **Almuerzo:** 60 g de atún, 1/2 cucharada de mayonesa baja en calorías, 1/2 taza de guisantes, 1/2 taza de lechuga, 1 tomate fresco. 1/3 taza de compota de manzana sin azúcar.
- **Merienda:** 1 pera
- **Cena:** 100 g de filete magro (limpio de grasa), 1 taza de chauchas, 1/2 cucharada de margarina. Un puñado de uvas.

#### Día 4

- **Desayuno:** 2/3 taza de cereales, 2 rebanadas de pan italiano, 1 taza de leche descremada.
- **Mediamañana** 30 grs. de nueces.

- **Almuerzo:** 100 g de empanada de carne magra picada, 1 rebanada de queso descremado, 1 1/2 tazas de ensalada, 2 cucharadas de aliño de ensalada bajo en calorías, 2 rebanadas de pan italiano. Una manzana.
- **Merienda:** 1 vaso de jugo de tomate
- **Cena:** 120 grs, de pechuga de pollo (sin la piel), 1 panecillo de trigo integral, 3/4 taza de coles de Bruselas, 1 cucharada de margarina. Una tajada de melón.

#### Día 5

- **Desayuno:** 2/3 taza de cereales, 1 panecillo de pasas, 1 taza de leche descremada.
- **Mediamañana** 1 mandarina fresca
- **Almuerzo:** 1 taza de espinacas frescas, 1/4 taza de corteza de pan seca, 9 rodajas de pepino (con piel), 1 taza de brócoli crudo, 1/2 taza de coliflor cruda, 2 cucharadas de aliño de ensalada bajo en calorías. Una taza de yogur desnatado y una manzana.
- **Merienda:** 1/2 taza de dátiles
- **Cena:** 2 higadillos de pollo hervidos, 1/4 taza de

- cebollas, 1/2 taza de arroz integral, 1/2 taza de judías pintas, 1/2 cucharada de margarina. Una pera.

#### Día 6

- **Desayuno:** 30 g de cereales, 1/2 taza de leche.
- **Mediamañana** 1 tajada de sandía.
- **Almuerzo:** 1 taza de espinacas frescas, 1/2 taza de judías verdes, 1/2 taza de judías blancas, 1 taza de tofu (requesón de soja), 6 rodajas de pepino (con piel), 1/4 taza de zanahoria rallada, 1/4 taza de queso rallado, 2 cucharadas de aliño de ensalada bajo en calorías.

- **Merienda:** 1/2 taza de pasas y nueces.

- **Cena:** 100 g de bife de ternera, 1/2 taza de puré de patatas, 1/2 taza de guisantes, 1 cucharada de margarina, 3/4 taza de zumo de naranja. 1 taza de frambuesas frescas con 1/2 taza de yogur desnatado.

#### Día 7

- **Desayuno:** 1 taza de cereales, 1 rebanada de pan italiano, 1 taza de leche descremada
- **Mediamañana** 1 taza de batido de fresa (3/4 taza de leche descremada, 5 fresas)
- **Almuerzo:** 2 tomates rellenos con 1 taza de almejas de lata, 1/2 taza de requesón desnatado, 1 cucharada de mayonesa baja en calorías, 3/4 taza de zumo de naranja.
- **Merienda:** 1/2 taza de damascos secos
- **Cena:** 100 g de hígado de ternera, 1/2 taza de judías, 1 patata pequeña hervida, 1 cucharada de margarina, 1 taza de leche descremada, 1 taza de fresas frescas.



# Ejercitarse y divertirse, la regla de oro del Sistema ABE

Un entrenamiento grupal para bajar de peso con movimientos constantes y sobre una plataforma que disminuye el impacto. Conocélo y ponete en forma

Existen innumerables sistemas de entrenamiento y lo ideal es conocer cuál es el que mejor se adapta a las necesidades de cada persona. El sistema ABE fue especialmente diseñado para trabajar con personas que presentan patologías metabólicas, cardiovasculares y osteomioarticulares. El objetivo es simple: lograr un cambio positivo en la vida a través de la actividad física.

El sistema ABE consiste en sesiones grupales basadas en movimientos constantes de brazos y piernas. Sin embargo, la diferencia clave entre este entrenamiento y otro es dónde se practica: sobre una plataforma especial de disipación del aire. "Los movimientos aeróbicos sobre una cámara de aire, que amortigua el impacto sobre las articulaciones, permite un mayor consumo de energía que si el ejercicio se realizara en el suelo y una sensación menor de cansancio para el usuario", explica la licenciada en Educación Física Evangelina Sebben, a



cargo del dictado de clases en la ciudad de La Plata.

En tanto, el director del Sistema ABE de la ciudad, el profesor Esteban Sacconi, asegura que "gracias a que la percepción de cansancio físico es menor, el sistema atrae a más personas sedentarias que se cansan con facilidad por no estar habituadas a realizar esfuerzos".

## Combate el aburrimiento

Las rutinas en las clases de gimnasia suelen ser uno de los factores que lleva a las personas a desertar. Los miles de intentos fallidos para bajar de peso suelen generar frustraciones y se termina optando por la resignación. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así y el sistema ABE es una buena alternativa para encontrar diversión en el entrenamiento.

Las clases duran 45 minutos y se organizan en grupos mixtos. Lo ideal es lograr un alto grado de creatividad y muchísima diversión. Los entrenadores Saben y Sacconi explican que "los movimientos se practican al ritmo de la música y están dirigidos de manera constante. Se combinan con distintos ejercicios como son la aeróbica, el box, el baile sin coreografía y rotación, movilizandolos todos los grupos musculares. Además de la plataforma, se utilizan otros dispositivos como pesas, cintas elásticas o palos que, en realidad, divierten mucho".

## Sin ningún riesgo

Este sistema está avalado por la Federación Argentina del Deporte y las Ciencias del Ejercicio y sus entrenadores cuentan que cualquier persona puede elegir esta forma para entrenarse, sin poner en peligro su salud. Niños como adultos, varones como mujeres y personas sedentarias pueden empezar las clases ni bien lo deseen.

"A nuestras clases de ABE vienen mujeres y hombres de todas las edades. La base acolchonada donde se practican los ejercicios hace que las articulaciones no se vean resentidas. Por ello también asisten personas con gran exceso de peso y logran bajar rápidamente. Pero todo esto tiene que estar acompañado de una buena alimentación", describen los especialistas.

## Beneficios

Además de ser una forma eficaz para combatir la rutina y el aburrimiento, el sistema ABE aporta beneficios sumamente positivos al organismo y a la salud.

- Bajar de peso
- Recuperar movilidad
- Reducir niveles de estrés y/o depresión
- Ayudar en la rehabilitación de patologías vinculadas con el Síndrome Metabólico como obesidad, hipertensión arterial, dislipemia e insulino resistencia
- Aumentar el bienestar en general y mejorar la calidad de vida