



RAZONES PARA RESTRINGIR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS A LOS NIÑOS

MUCHOS pediatras de todo el mundo están elevando su voz y pidiendo la prohibición de dispositivos electrónicos portátiles (smartphones, tablets, laptops) para los niños menores de 12 años. Entre las razones están el retraso en el desarrollo cognitivo, impulsividad, trastornos de la atención, disminución de la concentración, agresividad, entre otras.

Ellos argumentan que los niños hasta la edad de dos años no deben tener ningún contacto con estos dispositivos, mientras que los niños mayores deben limitarse a un máximo de dos horas por día.

El uso de tabletas, teléfonos inteligentes y los juegos se han intensificado en los últimos años y muchos padres permiten que niños pequeños comiencen a utilizarlos.

Algunos especialistas han hecho investigaciones que muestran cómo estos dispositivos pueden dañar a los niños de muchas maneras y deben ser totalmente prohibidos. Aquí hay algunas razones:

La privación del sueño

Dos tercios de los niños están usando dispositivos en sus habitaciones y esto lleva a menos horas de sueño, lo que finalmente conduce a la pérdida de concentración y bajas notas en la escuela.

La obesidad

Utilizar videojuegos y ver televisión durante muchas horas se correlaciona directamente con el aumento de peso.

Esto acarrea muchos problemas en la vida, ya que la obesidad puede conducir a la diabetes y también se incrementa el riesgo de ataques al corazón a temprana edad.

La agresión

Muchos videojuegos están llenos de violencia inapropiada, por lo que los niños expuestos a ello pueden desarrollar modales agresivos.

La adicción

Si los padres no están muy cerca de sus hijos y no les prestan la debida atención, los pequeños se unirán más a estos tipos de dispositivos y tecnologías disponibles para ellos. Eso puede conducir a una adicción seria.

Dificultad para aprender y desarrollo lento

El uso sin límites de la tecnología desacelera la atención de los infantes y de su memoria, por supuesto, la concentración se reducirá rápidamente

viéndose afectado su proceso de aprendizaje y desarrollo adecuados. Entonces tendrán dificultades para aprender cosas nuevas en la escuela.

El crecimiento del cerebro

El órgano pensante de los niños se desarrolla constantemente hasta los 21 años. La sobreexposición a la tecnología a una edad temprana pone en riesgo su cerebro, que luego se vería afectado. Ellos pueden experimentar retrasos cognitivos, aprendizaje lento, y no serán capaces de autorregular su comportamiento, lo que daría lugar a que se conviertan en personas impulsivas más adelante en la vida.

Emisión de radiación

Las radiaciones emitidas por todos estos dispositivos pueden desarrollar carcinógenos.

Enfermedades mentales

Este exceso de tecnología puede llevar a un trastorno bipolar, la ansiedad, la psicosis y la depresión.

Por todo lo antes expuesto, la reducción de su uso entre los niños es una necesidad para que se conviertan en individuos sanos. Se requiere estar pendiente de nuestros hijos constantemente y mantener las relaciones interpersonales. Si no lo hace, su educación estará en manos de la tecnología, lo cual es contraproducente en muchos sentidos.

La tecnología es positiva y necesaria si se da un uso adecuado y limitado, de lo contrario, alertan los especialistas, nuestra sociedad sería poblada por una generación adictiva y educada por las malicias que esta ofrece.

(Fuente: secretlyhealthy.com)





TOMAR AGUA EN AYUNAS

Cuáles son sus beneficios:

HAY consenso en los expertos de la importancia de beber agua en ayunas. El poder iniciar el día con una adecuada hidratación. Lo justifican razones tales como:

1-Es importante para un buen funcionamiento del cerebro. Con una buena hidratación las células cerebrales reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta.

2-Es esencial para el buen funcionamiento de los riñones; se les ayuda a eliminar por la orina toxinas y otros residuos, incluidos nutrientes no necesarios.

3-Mejora el funcionamiento digestivo tanto para que los nutrientes sean absorbidos por la sangre como para ser estos llevados posteriormente a las células. Contribuye también a evitar el estreñimiento.

4-Favorece a la piel; la ayuda a mantener su elasticidad y su tonicidad.

5-Contribuye a que el agua actúe oportunamente como un lubricante de los músculos y de las articulaciones; ayuda a proteger las articulaciones y a que los músculos funcionen correctamente.

CÓMO HACER MANTEQUILLA DE MANÍ



¡A la cocina!

Receta fácil

Ingredientes:

(para un frasco de mantequilla)

- 250 g de maní pelado crudo sin sal (pueden ser crudos, yo prefiero tostarlos personalmente)
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- Media cucharadita de sal (opcional)

Preparación:

En el caso de que hayas comprado maníes ya tostados, ve directamente al segundo paso.

Pon los maníes en un sartén a fuego medio durante unos cinco minutos hasta que estén tostados. Revuelve continuamente para que no se quemen (si se queman quedan amargos).

Pon el maní tostado en la licuadora. Agrega una cucharadita de aceite preferiblemente de oliva o girasol. Opcionalmente puedes agregar una de azúcar o miel, y una pizca de sal. Esto es a gusto, pero si solo usan maní, la mantequilla va a quedar bárbara también.

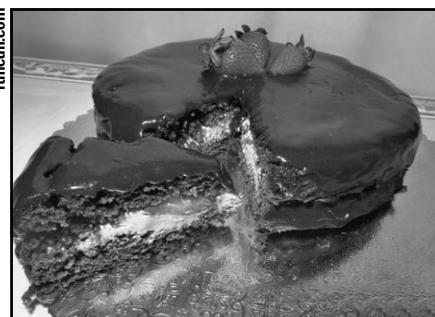
Comienza a licuar, empieza despacio. Cada tanto se debe detener la licuadora, separar la mezcla con una espátula, y luego seguir licuando. Debes repetir estos pasos hasta que la mezcla quede totalmente cremosa (vas a tardar aproximadamente cinco minutos). Esta consistencia se la va a dar el propio aceite del maní, que además es supersano.

Por último, guárdala en un frasco, de preferencia esterilizado para que dure más.



luc3.net

luc3.net



CAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 280 g de chocolate negro con un 70 por ciento de cacao
- 280 g de mantequilla
- 280 g de azúcar
- 9 yemas
- 5 claras de huevo
- 20 g de mantequilla
- Una pizca de sal
- Mantequilla para el molde

Preparación:

Precalienta el horno a 150° y engrasa con mantequilla un molde. Derrite el chocolate con la mantequilla al baño María y deja enfriar un poco. Echa las yemas en un cuenco grande con el azúcar y bate hasta obtener una crema ligera y blanquecina. Incorpora la mezcla de chocolate y mantequilla derritidos y remueve hasta obtener un compuesto homogéneo. Monta las claras a punto de nieve firme y añádelas al batido anterior mezclando de arriba abajo, sin batir. Vierte dos terceras partes de este batido en el molde y mételo al horno entre 30 y 40 minutos a 150°. Retira del horno, deja enfriar y cubre con el resto del batido.

Desmolda sobre una fuente, en la foto verás una decoración con frambuesas, pero la decoración la dejo a tu imaginación.