

Frustrante sensación

Qué hacer cuando les brotan los dientes a los niños y surgen inevitables molestias, interrogante de Sara María Tamayo, de La Habana

La aparición de los dientes en los niños es un proceso fisiológico, de hecho va a diferenciar dos períodos alimenticios: lactancia y masticación. En el segundo son necesarias las piezas dentarias, que brotarán en los maxilares con el decurso de los meses.

A juicio de especialistas, el momento y secuencia de la erupción de los dientes es una característica del proceso de maduración de cada persona y aunque existe un posible calendario (incisivos inferiores centrales a los siete meses, superiores a los ocho, laterales a los 10, premolares a los 14, caninos a los 18 y molares a los 24 meses) para un total de 10 piezas en cada arcada dentaria, no en todos los niños es igual, ya que el ritmo y la velocidad de tal arrojido puede venir marcada por la herencia o por las características de cada infante en sí mismo.

En contra de la creencia general, es necesario saber que su aparición no es



causa directa de enfermedad. Ellos no provocan fiebre, tampoco tos, ni diarreas. Lo que sí pueden ocasionar son molestias.

Sin embargo, explican médicos pediatras que el estallido dentario ocasiona ansiedad por morder todo lo que se tenga a manos, con la posible y consiguiente contaminación bacteriana de la cavidad bucal, circunstancia entonces que sí podría ser causa de la aparición de infecciones.

Según los galenos esta época se caracteriza también por pérdida del apetito, sueño intranquilo, aumento de babeo, facilidad para la contaminación bucal, mayor propensión a infecciones respiratorias y digestivas.

Como soluciones se sugiere que los niños usen el mordedor para aliviar las molestias, tranquilizarse, facilitar la erupción dentaria y por supuesto, consultar al médico para la utilización de algún calmante.

Comportamiento instintivo

Cómo hacer para que el gato no arañe los muebles, sugerencia de Ismael Soler, de Villa Clara

Las uñas son caracteres significativos y de igualdad para los gatos, con ellas pueden dejar huellas en muebles y objetos de decoración de la casa, llegando a ser un verdadero dolor de cabeza. Explican médicos veterinarios que los rasguños de nuestra mascota en sillones, sofás, cortinas, marcos de puertas, además de antiestéticos, tienden a ser síntomas de problemas como el estrés.

Desgarrar es comportamiento natural e instintivo de los felinos, pero puede con-

vertirse en fastidioso y entorpecer la convivencia con ellos si es conducta usual que no pueda controlarse. Sin embargo, existen trucos que se utilizan para inducirle a estas escurridizas mascotas otros lugares y que no estropeen el quizá costoso mobiliario hogareño.

Los gatos son territoriales por naturaleza. Les gusta sentir que controlan su territorio para expresar que es suyo, entonces arañar zonas visibles es un hacer favorito. Con este gesto, a través

de las almohadillas de sus patas, liberan una serie de sustancias químicas o feromonas, con las que marcan zona.

Ofrecerles un rascador puede ser alternativa eficaz, por ejemplo, se podrían construir postes de madera verticales recubiertos con cuerdas o materiales rugosos que gustan a los felinos y además les son atractivos. Es recomendable que sean robustos, tengan altura, en torno a un metro más o menos, para que trepen y se estiren a deleite sobre ellos. Asimismo, se le puede hacer a este objeto plataformas a varios niveles para que escalen. Será un divertido juguete en el que pasarán horas.

Dicen los entendidos en estos asuntos gatunos que lo más práctico es colocar el objeto cerca de su zona de

descanso –para que pueda usarlo para extenderse–, así como en su área de juegos o cerca de los muebles que suele arañar e ir alejándolos poco a poco. Argumentan también que para limpiar las marcas de arañazos se emplea agua caliente y jabón y aunque no se consiga eliminar las rasgaduras, por lo menos ya no tendrán su olor.

Pero si a pesar de ingentes esfuerzos no consigues que el gato desista de sus costumbres, entonces, no queda otra opción: cubre el sofá con fundas gruesas de manera que sus uñas no puedan traspasarlo.



Los gatos arañan muebles y paredes.

Falsos rumores

Comer plátanos no engorda, ni las frutas congeladas pierden propiedades nutritivas, propuesta de Isis León, de Artemisa

LAS frutas son fuentes de vitaminas y minerales, depuran toxinas, grasas y aportan agua y fibra necesarias para el buen funcionamiento del organismo. El consumo de ellas se ha asociado siempre con un estilo de vida saludable y dieta equilibrada. La Organización Mundial de la Salud, recomienda la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, es decir, aproximadamente cinco raciones. Sus beneficios están incorporados a la prevención de enfermedades crónicas, cardiopatías, cáncer, diabetes, obesidad. Sin embargo, y pese a ser un alimento estrella y fundamental, su ingesta está rodeada de mitos y rumores, quizá creados por su contenido en azúcar natural, muy diferente al azúcar procesada que se encuentra en alimentos industriales.

Son muchos los consumidores que limitan el degustar plátanos por la errónea creencia de que aumentan el peso corporal y se encuentran colmados de calorías. No obstante, las valiosas propiedades nutricionales de esta fruta, como potasio, magnesio, fibra o vitamina B, no solo no engordan, sino que pueden ayudarte a bajar de peso.

A pesar de contener más energía que otras frutas, –alrededor de 100 kcal por cada 100 gramos–, se trata de uno de

los alimentos más saciantes, según un estudio publicado en la **European Journal of Clinical Nutrition**. Ideal para comer a media mañana o media tarde.

Otras opiniones erróneas que rodean a las frutas es que debe evitarse su consumo de noche, por su alto contenido en azúcares en forma de fructosa. Lo cierto es que este alimento engorda lo mismo a cualquier hora del día, es decir, las propiedades nutricionales de los alimentos no cambian al anochecer. Tanto es así que para mantener tu figura o estar en el peso que se desea, una cena ideal podría ser con frutas variadas y yogur.



La mejor hora para consumir frutas: a media mañana o en la media tarde, también cuando se practiquen deportes.

Se debe tener en cuenta que todo lo que se coma de tarde o sea como cena debe ser ligero, de fácil digestión, entonces no se debe tener miedo a ingerirlas al final del día, ¡es aconsejable!

Los rumores en cuanto a horas de consumo es extenso, hay otros dos mitos erróneos: comer fruta en ayunas es mejor y hacerlo entre horas engorda, ambas afirmaciones son incorrectas, confirma la nutricionista Leticia Carreira, del Centro Felicidad Carrera en Madrid, cuando se dice que comer la fruta con el estómago vacío o en ayunas es más sano que hacerlo como postre. Se cree que al mezclarse con otros alimentos la fruta fermenta en el estómago, pero esto no es cierto. Con respecto a ingerirlas entre horas la experta asegura que “comer fruta entre horas engorda igual que en otro momento del día, pero produce un gasto calórico añadido por el proceso de digestión”. Además, Leticia aclara que “la fruta engorda en función de las kilocalorías que tiene cada pieza. El momento del día no influye, aunque algunos tipos de fruta son un tentempié estupendo porque son bajas en calorías, ricas en vitaminas, minerales y fibras y, al ser consumidas entre horas, se produce un gasto calórico superior a las calorías que aporta la fruta en cuestión”.

También la inmensa mayoría de ellas, al igual que ocurre con verduras y vegetales, si se manipulan y congelan de manera correcta conservan todos sus nutrientes, sabor, color y textura incluso pueden preservar bien sus cualidades. ●