

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

GILBERTO RABASSA



DIEZ VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

ESTAR en buen estado físico es una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea caminar o correr. También son muy beneficiosos deportes como natación, ciclismo, aeróbico y baile (además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden llevar a cabo en cualquier sitio). Son muchos los deportes que contribuyen a mejorar el estado de salud de quienes los practican; es importante mantener su continuidad y no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación. Pero si, a pesar de todo, no estás realmente convencido de comenzar con una actividad diaria, no tienes más que conocer los beneficios del ejercicio físico sobre la salud:

Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la columna vertebral mejoran tu postura y, probablemente, previenen los dolores de espalda.

Evita la obesidad. El ejercicio regular, en combinación con

una alimentación equilibrada, ayuda a controlar el peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades como la diabetes, cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardíacos.

Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon).

Combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta la

autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.

Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementa su contenido en minerales y, consecuentemente, reduce el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.

Reduce el peligro de enfermedades cardíacas. La actividad física previene la obesidad, los altos niveles de colesterol y una tensión elevada.

Alivia los dolores menstruales. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce

ANARAY LORENZO COLLAZO



los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.

Ayuda a dormir mejor. La actividad física proporciona un sueño profundo, siempre y cuando se espere un lapso de una hora, desde que se termina el ejercicio hasta el momento de acostarse a dormir.

Fortalece los músculos. El ejercicio regular incrementa la capacidad muscular y origina el crecimiento de los músculos, debido al mayor aporte de oxígeno por parte de los vasos sanguíneos cuya cantidad también se incrementa. Además, aumenta la cantidad y el tamaño de las mitocondrias (pequeñas unidades productoras de energía) dentro de las células musculares.

Mejora la sexualidad.

Ríase

- Desarrollo de la medicina
Año 500 a.n.e.: Ven aquí y come esta raíz que sanarás.
Año 1000: Esa raíz es cosa de ateos, reza esta oración a Dios que está en el cielo.
Año 1792: Dios no está en el cielo, la que rige es la razón. Ven aquí y bebe esta pócima.
Año 1917: Esa pócima es para engañar a la gente, te sugiero que tomes esta píldora.
Año 1960: Esa píldora es anticuada y en desuso. Llegó el momento de tomar un antibiótico.

Año 2000: Los antibióticos te dejan débil y desanimado. Este es un tratamiento nuevo, consiste en comer esta raíz.

- En una feria, un hombre se topa con la tienda de campaña de una adivina. Pensando en pasar un buen rato, entra en ella y se sienta.
–Puedo ver que es padre de dos –dice la vidente, mirando su bola de cristal.
–¡Ajá! Eso es lo que usted cree –dice el hombre con desdén–. Soy padre de tres.
–¡Ajá! –dice la adivina–. Eso es lo que usted cree.
• Un hombre le dice a un amigo:
–Mi esposa está en una dieta de tres semanas.
–¿De verdad? ¿Cuánto ha perdido hasta ahora?
–Dos semanas.



POLLO FRITO ESTILO JAPONÉS

Una manera diferente de comer pollo frito, una receta fácil y rica.

Ingredientes:

- 1 Pollo troceado sin piel
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Ajo en polvo
- 1 cucharada de jengibre aproximadamente
- Pimienta molida
- Vino blanco
- Maicena
- Aceite
- Sal

Preparación:

Salpimenta los trozos de pollo, echa jengibre, un poco de ajo en polvo, la salsa de soja y el vino. Remueve todo bien. Una vez mezclado cubre con film transparente y lo reservas en el refrigerador. Es recomendable tenerlo al menos una hora macerando.

Pasa los trozos de pollo por la maicena. Pon aceite (abundante) en una sartén y ponlo a fuego fuerte. Una vez caliente el aceite, baja el fuego un poco y pasa a freír el pollo. Déjalo aproximadamente unos minutos por cada lado, pero esto depende de la temperatura del aceite.

Una vez fritos, deja escurrir, puedes echarle un poco de limón si te gusta.

UN PAN DIFERENTE

Fácil y muy rápida de preparar, no nos llevará más de 15 minutos el hacerla. Resulta ideal para disfrutar en familia, esta receta de pan crujiente con queso y ajo, que lo mismo nos sirve para reforzar el desayuno como para “picar” mientras vemos la tele.

Ingredientes: (4 personas)

- 1 barra de pan de corteza dura
- 2 dientes de ajo
- 10 g de perejil fresco
- 80 g de mantequilla
- 100 g de queso rallado

Preparación:

Tritura los dientes de ajo con las hojas de perejil en una batidora o a mano, agrega la mantequilla a temperatura ambiente y mézclalo todo hasta formar una crema homogénea, la cual adquiere una ligera tonalidad verde. Seguidamente, haz unos cortes en forma de rombo en la barra del pan.

Unta con la mantequilla aromatizada los cortes hechos y espolvorea el queso rallado en la unión de los cortes del pan. Introdúcelo durante cinco minutos en el horno a 180° C, de esta manera se fundirán la mantequilla al ajo y el queso. Mantenlo un tiempo hasta que se dore.