



## CONOCE LAS REPERCUSIONES EN EL CEREBRO POR DORMIR POCO

**C**UANDO no dormimos las horas adecuadas y suficientes que necesita nuestro cuerpo, las primeras señales más notorias de su repercusión pueden presentarse al querer realizar una tarea simple y cotidiana, mostrar estados de irritación y mal humor, falta de concentración y lentitud en los trabajos.

Según los especialistas, para cada persona las horas que necesita descansar varían según sus condiciones físicas y edad, aunque se puede hablar de un promedio de ocho horas diarias, poco más y poco menos de eso sería el ideal. Si bien no se cumple este margen de tiempo durante todos los días, son muchas las personas que no duermen lo suficiente.

Según estudios, no dormir bien durante más de seis noches, o pasar varias noches seguidas durmiendo realmente muy poco tiempo, podríamos llegar a sufrir problemas de índole

cardíacos, daños neurológicos y problemas de obesidad.

### Repercusiones en el cerebro por dormir poco

Deterioro de la memoria: Uno de los problemas con la falta de horas de sueño, son las de perder la concentración muy fácilmente y olvidamos de cosas inmediatas, las causas están ligadas con la acumulación de placas amiloides, que es un signo característico de la enfermedad de Alzheimer, aseveran estudios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington.

La pérdida de las neuronas: El Centro de Sueño y Neurobiología de Perelman determina que la vigilia prolongada está relacionada a la pérdida de neuronas esenciales para el aprendizaje. Investigaciones en humanos demuestran que la capacidad de atención y otros aspectos del aprendizaje no se normalizan, incluso tras varios días de dormir bien.

Daños en la corteza cerebral: Por su parte, la Universidad de

Uppsala, Suecia, nos asegura que tan solo una noche de privación de sueño puede provocar pérdida de tejido cerebral, esto se demuestra con las altas concentraciones de moléculas del cerebro encontradas en la sangre de 15 voluntarios que permanecieron en vigilia durante 24 horas.

Causa de depresión: Después de muchos días de poco sueño tu ánimo comenzará a decaer. Afecta las respuestas emocionales del cerebro y entorpece tu habilidad para hacer frente al estrés. El estudio en adultos jóvenes del Centro Médico de la Universidad de Columbia estima que aquellos que duermen menos de cinco horas tienen un 71 por ciento más de riesgo de sufrir depresión.

Trastornos psiquiátricos: Son muchas las diferencias que puedes encontrar luego de un sueño reparador con la falta del mismo frente a tareas cotidianas o problemas que puedes resolver con mayor claridad. Según la Academia de Medicina de Harvard debido a la ausencia de este, el cerebro se vuelve incapaz de contemplar y organizar los problemas cotidianos para que le resulten más fáciles de resolver.

Si consideramos que en el lapso de un día podríamos hacer más cosas por nuestro trabajo, nuestras diversiones, nuestras inquietudes, pues estamos en lo correcto, pero en verdad lo que ocasionamos con las pocas horas de sueño es una vida de mala calidad que puede tener serios riesgos de salud como los mencionados anteriormente.

## CÓMO LIMPIAR Y USAR UNA TABLA DE CORTAR ALIMENTOS

**S**ABER cómo hacer esto correctamente es muy importante para nuestra salud. Un buen uso y limpieza de la misma es necesario para evitar que proliferen las bacterias.

Para limpiar las tablas de cortar tenemos que utilizar agua caliente y jabón después de cada uso, aclarar bien todos los restos de productos y secar, esto último es importante para que la humedad



no favorezca el crecimiento de estos microorganismos, así como guardarlas en un lugar seco alejado de alimentos frescos.

### ¿Madera o plástico?

Tanto la madera, lo suficientemente rígida para cortar con seguridad los alimentos y blando para el filo de los cuchillos, como el plástico, son buenos materiales para las tablas de cortar. Las preferencias entre uno y otro dependen del gusto de cada uno, aunque todas deben cumplir unos

requisitos básicos: estar libres de imperfecciones como grietas o astillas, ser fáciles de limpiar y no tener recovecos.

Es recomendable tener más de una tabla para usarlas en diferentes tipos de alimentos, pero como no siempre es posible, es necesario tener mucho más cuidado con la limpieza de la misma para evitar complicaciones con algunas bacterias y minimizaremos el riesgo de intoxicación alimentaria.

## CÓMO ELEGIR EL COLOR DE LAS PAREDES Y ACERTAR

**T**E ofrecemos unos consejos y trucos para elegir el color adecuado para pintar las paredes y acertar. Una de las maneras más fáciles y económicas de cambiar la decoración de una casa es cambiando el color de las paredes.

Para hallar el color, ten en cuenta los siguientes factores.

### 1- El simbolismo de los colores

Los colores tienen un efecto muy grande en los seres humanos del que no somos conscientes. Utiliza los cálidos, como el rojo, el amarillo y el naranja, y crearás atmósferas que invitarán a la acción, la conversación y levantarán el ánimo.

Si seleccionas colores fríos, como el verde y el azul, crearás espacios frescos que incitarán a la calma y el relax.

Y si usas tonos neutros, como tierra o el gris, conseguirás ambientes muy acogedores y tranquilos.

### 2- Las dimensiones de la estancia

Los tonos oscuros reducirán el espacio porque transmiten la sensación de que las paredes se acercan y en cambio los claros te ayudarán a que el espacio parezca más grande puesto que tienen el efecto contrario, las paredes se alejan.



¡A la cocina!



## CROQUETAS DE ARROZ Y CHORIZO

### Ingredientes: (4 personas)

- 300 g de arroz
- 150 g de chorizo
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- salsa de tomate
- aceite
- sal

### Preparación:

Trocea el chorizo en pedazos grandes y ponlo a cocinar en la olla con abundante agua (por lo menos un litro, porque vamos a aprovechar el agua para cocer el arroz) durante 15 minutos a partir de que

comience a salir el vapor. Retíralo, pélalo, pícalo y resévalo. También reserva el caldo.

Pela el diente de ajo, córtalo y dóralo en una cazuela con un chorrito de aceite. Agrega el arroz y rehógalo. Vierte el caldo del chorizo (el doble y un poco más que de arroz) y pon a punto de sal. Cocínalo durante 18-20 minutos. Mezcla el arroz con el chorizo picado y añade un huevo. Amasa bien con las manos hasta que quede compacta. Da forma a las croquetas, pásalas por harina y huevo batido y fríelas a fuego no muy fuerte.

Calienta la salsa de tomate y pinta con ella la base del plato. Sirve las croquetas de arroz y chorizo encima.

## CANCHÁNCHARA: EL PRIMER COCTEL CUBANO QUE SE INVENTÓ

**L**a necesidad es la madre de la invención: la Canchánchara, es un coctel que fue creado en el este de Cuba durante la Guerra de los Diez Años y se inspiró en los sabores genuinos de la coctelería cubana, hecho a base de miel, limón y ron.

Cuenta la historia que los mambises pasaron fuertes ca-



rencias en batalla y les era difícil soportar el frío de la madrugada, así nació la Canchánchara, una bebida con ingredientes naturales de fácil adquisición para ellos, donde la base era aguardiente de caña (ron).

Se consumía en jícaras de madera y se tomaba caliente como un trago nutritivo y tonificante que le permitía a los soldados calentarse el pecho y protegerse de infecciones respiratorias.

El mezclar ingredientes con alcohol hizo de este el primer coctel preparado por cubanos.

### Ingredientes:

- 50 ml de ron
- 25 ml de jugo de limón
- 25 ml de miel
- Cubos de hielo

### Preparación:

Mezclar y agitar todos los ingredientes. Colar en un vaso con hielo. Decorar con una rodaja de limón.