



ENTREVISTA | Pag. 5

María Antonieta Maldonado

Mitos y verdades sobre
la lactancia materna

2 Juegos gratuitos
para Android

4 Mamás siempre
a la moda

6 El chocolate
y su consumo

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

Presentan en Ecuador el Observatorio Regional Amazónico

El Observatorio Regional Amazónico (ORA), se implementó en nuestro país días atrás en el marco del Proyecto Bioamazonia, desarrollado por la Organización del Tratado de Cooperación Amazónica (OTCA). El ORA es el Centro de Referencia de Información científico-tecnológica y de diversidad socio-cultural de la Amazonia, que propicia el flujo y el intercambio de información entre instituciones y autoridades gubernamentales de los países miembros de la OTCA.



El proyecto regional busca contribuir a la conservación de la biodiversidad amazónica. La cuenca del Amazonas

alberga cerca de 22.765 especies vegetales del mundo, que constituyen el 85 % de las especies catalogadas a escala mundial.

Garmin lanza su nueva pulsera premium de actividad inteligente



Tras casi cuatro años de espera para conocer la nueva serie de pulseras de actividad inteligente, Garmin ha presentado vivosmart 5. Como novedad, incorpora una mejora en las funciones de sueño, correas intercambiables, una pantalla un 66% más grande que su predecesora y la detección de accidentes. Esta nueva pulsera de actividad inteligente cuenta con estadísticas de salud como Pulse Ox, control de la frecuencia cardíaca 24/7, seguimiento de la energía Body Battery TM y control del estrés durante todo el día 1. Posee alertas de pulso anómalo o el recordatorio de beber agua. Es resistente al agua y tiene una duración de la batería de hasta 7 días. El precio bordea los 150 dólares.

Netflix preocupa a todos con su N más roja que nunca

La gran N roja de Netflix que se proyecta en nuestras pantallas al ritmo del ya clásico "Ta taataaaaaa" está más roja que nunca.

Y es que esta semana se reportó que 200.000 suscriptores han abandonado la plataforma, la primera vez que tiene un retroceso de ese tipo en una década. En concreto, este sinceramiento de la pionera del streaming le costó la pérdida en su valor en bolsa de unos 54.000 millones de dólares al desplomarse la acción un 35 %.

En Netflix achacaron esos magros datos al incremento de la competencia en el sector del "streaming" y factores como la inflación, los efectos de la invasión rusa a Ucrania y la paralización de rodajes por el coronavirus.



Pero señalaron como un problema que casi la mitad de sus 221,64 millones de suscriptores compartan cuentas con otros hogares.

Las videoconferencias reducen la creatividad cuando se trata de buscar ideas



La pandemia ha llevado el mundo laboral al salón de cada casa con las videoconferencias, pero las reuniones de este tipo producen menos ideas creativas en comparación con las que se realizan cara a cara.

La irrupción masiva de las reuniones virtuales ha supuesto un alejamiento de la interacción personal y su influencia en la creatividad ha sido analizada por investigadores de la Universidad de Columbia (EE.UU.) en un estudio que publica Nature.

La autora principal de la investigación Melanie Brucks indicó a Efe que las pruebas desarrolladas en el ambiente controlado de un laboratorio señalaron que las parejas de trabajo que se reúnen virtualmente "generan aproximadamente un 20 % menos de ideas creativas que cuando se ven en persona".

El secreto de esta diferencia estaría en las pantallas. Los autores sugieren que las videollamadas centran la mirada en ella, lo que reduce el enfoque cognitivo y la generación de ideas creativas.

Pero no hay que pensar que el mundo de las reuniones a través del ordenador impide todas las actividades de colaboración debido a ese enfoque cognitivo restringido.

Tras la generación de ideas, normalmente hay que seleccionar aquella que se quiere adoptar o se considera mejor para el objetivo perseguido, lo que utiliza un proceso cognitivo diferente basado en la concentración y el razonamiento analítico, para lo que no influye que la reunión sea en persona o virtual, destaca el estudio. (EFE)

3 buenos juegos gratuitos para Android

• **Smash Hit:** te pondrás en la piel de una esfera de apariencia metálica que ha de avanzar de manera constante por diferentes escenarios. Siempre tienes que mirar hacia adelante y no debes dejar que los obstáculos hagan que pierdas tu camino.

• **PUBG: New State:** un entretenido juego de disparos. Este título continúa la estela de la anterior generación, ahora es mucho más actual e integra nuevas armas, vehículos modernos y nuevas mecánicas.

• **Alto's Odyssey:** cuenta con varios apartados recomendables. El primero es su estética minimalista



con paletas de colores pastel que cambian según el escenario y el segundo apartado es su jugabilidad sencilla que engancha desde el primer momento. Todos disponibles para descarga desde el Play Store.

Queremos que todas las mamás tengan un día

SUPER

Recorte estos cupones, canjéelos con su familia y disfrute.

 <p>VALE POR UN SÚPER DESAYUNO EN LA CAMA</p>	 <p>VALE POR UNA SELFIE EN FAMILIA</p>	 <p>VALE POR UNA SORPRESA HECHA A MANO</p>
 <p>VALE POR BAILE EN Tik Tok CON LOS HIJOS</p>	 <p>VALE POR UNA CENA HECHA EN CASA</p>	 <p>VALE POR UNAS PALABRAS SÚPER BONITAS</p>

La vida tiene un lado
SUPER

MEGAMAXI
LO MÁXIMO!



SUPERMAXI
el placer de comprar

Mamás siempre a la moda



Es común que al momento de convertirse en madres, las mujeres dedican la mayoría del tiempo al cuidado de sus pequeños y dejan de lado los tacones altos y las prendas sofisticadas, pues lo que buscan es comodidad; sin embargo, en la actualidad las tendencias a la hora de vestir pueden complacer a todas.



opción segura para vestir bien, además de que pueden ser utilizados tanto para el día como para la noche siempre y cuando elijas las prendas de vestir correctas.

- **Jeans:** Además de ello combinan con todo y pueden ser llevados a cualquier ocasión, esta prenda resulta ser muy cómoda y moderna. Si necesitas armar un look rápido, puedes optar por una blusa o camiseta blanca, y los jeans de tu color favorito.



Algunos consejos para que seas una mamá moderna y mantengas un outfit impecable son:

- **Usa colores pasteles:** éstos tienen una particularidad, y es que nunca te dejarán mal al momento de crear un look elegante. Estos tonos también tienen el poder de resaltar tu feminidad y son una



- **El blazer:** es una de las prendas de vestir que nunca pasan de moda y aportan elegancia al momento de vestir. Para un look combinado con unos jeans y unos mocasines con un pantallón casual o con un vestido a la altura de las rodillas.

- **Calzado:** el calzado ideal para las madres de hijos pequeños es el bajo, o con muy poco tacón. Puedes optar por flats, mocasines, deportivos, botines, botas, etc. Siempre procura llevar el calzado limpio y bien mantenido.

Confía en el poder de los accesorios

Parte de esos pequeños detalles que convierten un atuendo simple en uno increíble está en los poderosos accesorios. Y es que estos tienen el poder de darle un completo giro a cada combinación, elevando su aspecto y hasta aportando un toque inesperado de lo más original.

Collares, aretes, broches, cinturones, sombreros, gafas y pañuelos; siempre es posible incluir alguno de ellos en la ecuación.

Por mas simple que sea tu atuendo, el accesorio adecuado hará una gran diferencia!

LO INN



Un enterizo súper sentador, de basta ancha, para lucir tu pancita, ideal para un evento formal al que debas asistir. El detalle de solo una manga y la cinta anudada le dan un toque especial.



Experta en lactancia asesora a las madres

María Antonieta Maldonado



María Antonieta Maldonado Cedeño es médico general, graduada en la Universidad de Cuenca y tiene un título como IBCLC -Consultora Internacional en Lactancia Materna-.

Desde temprana edad fue apasionada por la medicina y no dudó por elegir la profesión. Luego alcanzar su título de tercer nivel se casó, dedicó tiempo a la maternidad y realizó dos diplomados en pediatría, sintiéndose atraída por la lactancia materna.

El título de IBCLC es internacional y la postulación se da una vez al año, luego de cumplir con algunos requisitos. "Con mi acreditación inicié mi asesoría en lactancia materna", cuenta María Antonieta.

La profesional incursionó en una parte de la medicina que asegura, es primordial por tratarse del acompañamiento a las madres en su lactancia. Este proce-

so inicia en el embarazo y culmina meses después del nacimiento del bebé.

María Antonieta cuenta que algunas mamás requieren información en la etapa de embarazo. "Si existe un acompañamiento con un profesional resuelven todas las interrogantes hasta el momento del nacimiento del bebé", indica.

En el momento del parto existe un instante importante llamado "hora de oro", dando prioridad a la lactancia. "El bebé nace con el instinto de lactar y si se le coloca junto a la madre inmediatamente tras el nacimiento -parto normal o cesárea-, siempre y cuando estén en óptimas condiciones de salud, ellos buscan el pecho de su madre sin manipulación", explica.

El momento que el menor llega al pecho de su madre

y empieza a lactar es de ayuda en el proceso futuro porque no existe interrupción en el acto natural.

Al continuar con el proceso natural la lactancia será más simple. En el caso de no darse esta situación también se soluciona con apoyo de la profesional. "Existe un acompañamiento en este proceso de adaptación tras el nacimiento entre la mamá y el bebé. Es importante diferenciar que existen mamás primerizas que desconocen de lo que sucederá al ir a casa", detalla.

María Antonieta señala que la lactancia no debe ser dolorosa en ninguna etapa. En muchos casos buscan a la profesional cuando el seno de la madre está lastimado y es imposible alimentar al bebé.

La profesional recalca que la leche materna debe ser exclusiva hasta los seis meses de vida del menor. A partir de ese instante ya ingiere alimentos y complementa su alimentación. A partir de un año se prioriza la comida, pero es decisión de la madre continuar o no con la leche materna.

Muchos años atrás, la leche materna era el alimento de un niño hasta los 6 o 7 años, dependiendo de las culturas. Sin embargo, María Antonieta sostiene que puede ser ingerida hasta los 3 o 4 años y no pierde las propiedades nutritivas, como muchas veces se lo ha dicho. "El retiro de la leche materna debe ser una decisión de la madre porque es un fuerte vínculo con el bebé", agrega.



Existen varios mitos con referencia a la lactancia. Por ejemplo: la leche no "se seca" con la cesárea, sino que, en algunos casos se interrumpe el acto natural que se detalló anteriormente y no existe la pronta respuesta para la producción de leche. Por otro lado, el agua de hinojo, paraguay o avena no produce leche. "Luego de estudios se conoce que pueden generar problemas en el cerebro del bebé porque son neurotóxicas al ingerir varios litros", cuenta. Igualmente, la mamá no se queda sin leche si la espalda está fría o descubierta.

Una recomendación es tomar agua para que la mamá esté hidratada. "La cantidad de leche no tiene relación con el agua que se ingiere", recalca. En este caso, la leche existe siempre y cuando exista el estímulo adecuado -succión del bebé-.

María Antonieta brinda asesoría en el edificio Arupos. El contacto para consultas es el 0993473605.



El consumo de chocolate

Existen “chocolates” con sabor a chocolate que en realidad no son chocolate, es por eso que debemos fijarnos que uno de los ingredientes sea el cacao.

El valor nutritivo y energético del chocolate es muy alto; de hecho, el cacao proporciona 293 calorías por cada 100 gramos y, según su composición, el chocolate aporta entre 450 y 600 calorías; por esta razón, es un alimento que debe ser consumido con moderación.

El principal ingrediente para la elaboración de chocolate son los granos de cacao. El proceso de producción del chocolate consiste en la fermentación, secado, tostado, molienda de cacao en grano, mezcla de todos los ingredientes (pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, emulsionantes, aroma y componentes lácteos, si es necesario), el conchado y el templado. Los principales componentes de la semilla del cacao son las grasas (24 %) y los hidratos de carbono (45 %). Existen chocolates desde el 100% cacao hasta chocolates con un 55%. Las grasas proceden de la manteca de cacao, que contiene gran cantidad de ácido esteárico, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

El chocolate ha sido usado como una herramienta para combatir la tristeza y la depresión. El chocolate negro actúa en el cerebro y también en el estado de ánimo, pues, contiene un aminoácido llamado triptófano, el cual, produce serotonina. Esta hormona, localizada en las neuronas del cerebro, es la encargada de controlar la depresión (Ocampo, 2014); por eso, si hay bajos niveles de serotonina, el chocolate es adecuado para elevar estos índices. Adicionalmente, el chocolate contiene compuestos antioxidantes, junto con su elevado contenido de selenio que fortalece la memoria, previene el envejeci-

miento y mejora el estado de ánimo. El chocolate más recomendado es el chocolate con 60% o 70% de cacao.

Existen varios tipos de chocolate: aquellos que son sucedáneos, los que no tienen un alto contenido de cacao, los que contienen más azúcar que cacao o aquellos que contienen leche. Es por esto que al momento de comprar o escoger un chocolate debemos conocer los diferentes tipos, para seleccionar el que nos beneficie a la salud.

El consumo de chocolate varía según la dieta y el objetivo, por eso es recomendable acudir a un profesional para conocer la cantidad necesaria que necesita el cuerpo.

A decir de la nutricionista Elizabeth Ávila, en su entrevista señala que la calidad del chocolate depende del origen, pues, hay chocolates de buena calidad, que contienen el 60% cacao y que tienen beneficios para la salud; sin embargo, si consumimos un chocolate con más contenido de manteca vegetal, no es una buena opción.

Adicionalmente, aclara que siempre es necesario tener límites, ya que todo en exceso es perjudicial. La nutricionista recomienda que se debería consumir un chocolate con un 60% cacao no más de 1 onza por semana o 2 veces al mes y, también, dice que no debemos excedernos de las cantidades que necesita nuestro organismo. (NNM)

Andrea Minchala y Andrea Pereira (UDA)

Mano sobre mano



¿Qué es la familia?, preguntaste una tarde justo aquí y mirándote de cerca, muy segura respondí: “una mano sobre otra, otra mano y otra más”.

La mano que te acaricia, es la mano de mamá, que te acomoda los rizos que el viento despeinará, la que tan fuerte sujetas en cada paso que das.

Esta mano firme y tierna, es la mano de papá, que no para los penalti que con fuerza tú le lanzas; la que por tus sueños vela y toda sombra rechaza.

Internet



MATEO
FUNDACIÓN ARCA
 2835-201 • 4213618
 Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

El cariño y cuidado que
recibes de tus hijos, son
GIROS
que te tocan.



Este Día de la Madre recibe
tus giros del exterior en tu
cuenta de Banco Pichincha
y participa en el sorteo de:



4 motos
eléctricas



8 TVs 42"

 **BANCO
PICHINCHA**

En confianza.

*Aplican condiciones.
Promoción válida del 15 de abril al 30 de junio de 2022.
Más información en www.pichincha.com