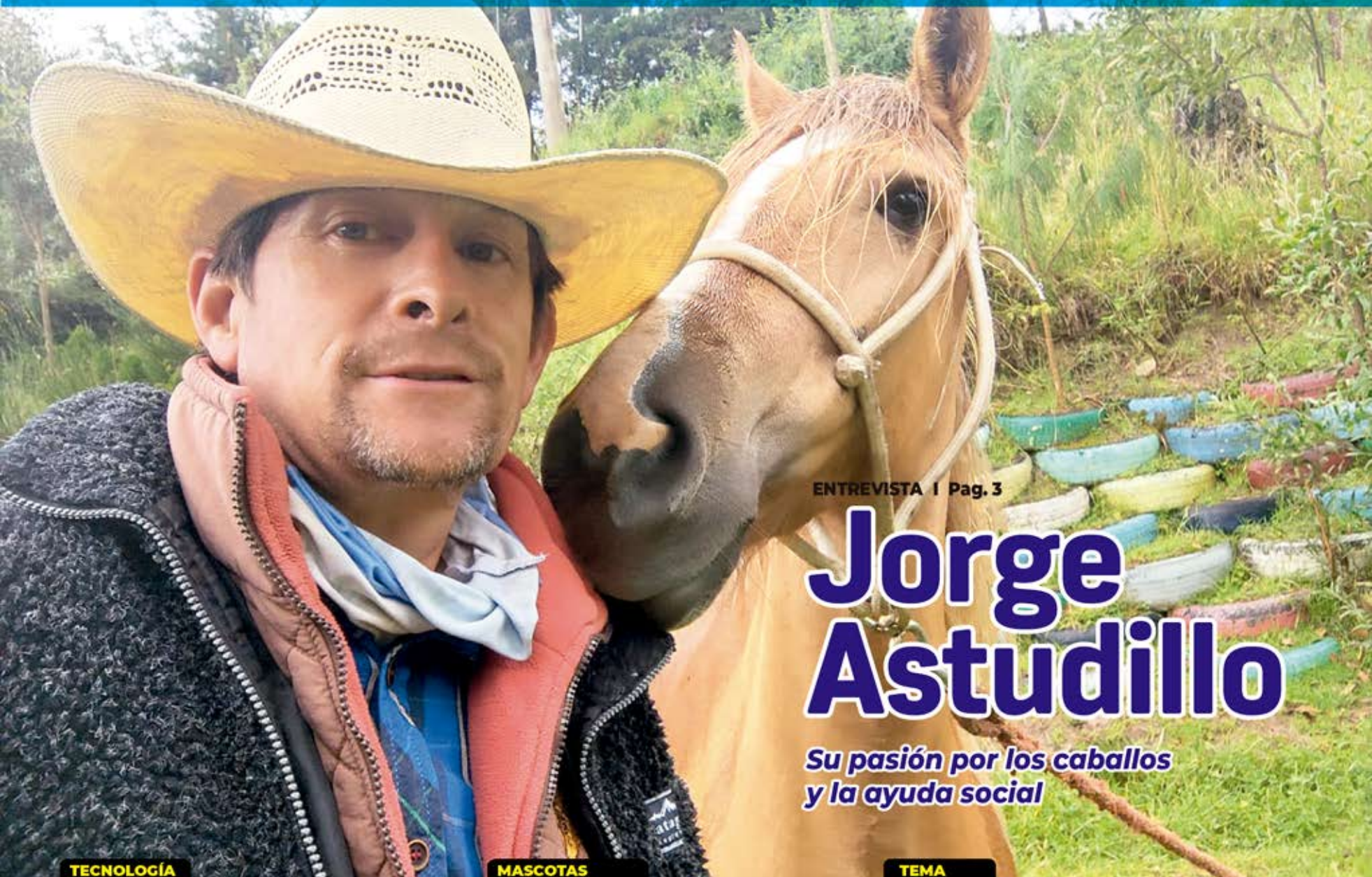


ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

Jorge Astudillo

*Su pasión por los caballos
y la ayuda social*

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Tres Apps tipo diario

5 Interacción con perros

8 Cocinar saludable y sostenible

Tres aplicaciones tipo diario



Estas apps son muy prácticas para llevar un registro de tu día a día. Disponibles tanto para Android como iPhone y gratuitas.

1. Day One: Tiene una gran variedad de opciones, pudiendo añadir fotos, dibujar a mano, añadir audios y etiquetas, además de la ubicación dónde estás, las fechas

y la hora o marcarlas como favoritos. Puedes organizarlo todo por categorías, y lo vas a poder utilizar tanto en el móvil como en tu computador, o incluso desde el reloj inteligente.

2. Diario: Journey: Una de las más populares. Destaca por su enorme elenco de funciones, que van mucho más allá de unas completísimas opciones a la hora de escribir tus entradas. Puedes añadir mapas, elementos multimedia y elementos de calendario. También tiene un sistema de plugins, con los que puedes añadir elementos de aplicaciones de terceros, ya sean apps de salud como documentos, PDFs, actividades...

3. Daylio: Es una app que sirve tanto como diario personal como para registrar nuestro humor a lo largo del tiempo. Su propuesta es muy sencilla. Simplemente, cada día eliges un humor en el que estás y las actividades que has realizado. A partir de esas dos selecciones básicas puedes ir añadiendo fotografías y otro tipo de elementos.

NOVEDADES:



“¡Ven, que te atrapo con la IA!”

La IA está en todo, y para demostrar esto tenemos que la Universidad de Florida (UF) está usando trampas para atrapar especies invasoras en ese estado, en este caso dos grandes reptiles que amenazan la biodiversidad de la zona. La tecnología para capturar a los tegus argentinos consiste en la instalación de una serie de trampas automatizadas y remotas, una medida que reduce significativamente los recursos que se necesita emplear. Las trampas son operadas a través de una interfaz web y gracias a una app telefónica, se pueden controlar y monitorear, para así reconocer a los tegus identificando las marcas características en su piel. La implementación del proyecto piloto ha sido un éxito, desde mayo hasta octubre de 2023 se capturaron 15 tegus en el condado de St. Lucie (Florida).



Blackmagic Camera, una súper app

Blackmagic Camera es una app que permite aprovechar todo el potencial de tu teléfono iPhone con los controles y el procesamiento de imágenes de las cámaras cinematográficas digitales, a fin de lograr la apariencia de los largometrajes de Hollywood. Incluye la misma interfaz intuitiva de los galardonados modelos de Blackmagic Design, y por ello su uso es igual al de una cámara digital profesional. Pulsando la pantalla, es posible modificar diversos parámetros, tales como la frecuencia de imagen, el ángulo de obturación, el balance de blancos y la sensibilidad ISO, o grabar archivos ProRes de 10 bits con resolución 4K y compartirlas mediante la plataforma Blackmagic Cloud. Una app que debes instalar si eres amante del video y además es gratuita!



ANYmal, un robot capaz de hacer 'parkour'

ANYmal es un robot cuadrúpedo que, gracias a investigadores de la Escuela Politécnica Federal (ETH) de Zúrich, tiene habilidades nuevas: ha demostrado ser 'bastante hábil' en 'parkour', una actividad física basada en el uso de maniobras atléticas para sortear obstáculos en un entorno urbano. Los investigadores publican los nuevos desarrollos en la revista Science Robotics, en un artículo en el que señalan que el método de aprendizaje actualizado, centrado en caminar, agacharse, escalar y saltar, algún día podría ayudar al robot a lanzarse y arrastrarse por debajo de obstáculos físicos durante misiones de búsqueda y rescate. Desde hace algún tiempo, ANYmal se desenvuelve sin problemas por los pedregosos terrenos de las rutas de senderismo suizas.

TECNOLOGÍA

Así es la nave Starship de SpaceX

¿De qué se compone el sistema?

Conformado por la nave espacial Starship y el cohete Super Heavy de la empresa SpaceX.

Es un sistema de transporte totalmente reutilizable diseñado para transportar tripulación y carga por el espacio.

Capacidad de carga útil
100 - 150 t

Motor Raptor
Propulsor de combustión por etapas reutilizable. La nave lleva 33 motores, 13 en el centro y 20 alrededor del perímetro de la popa.

Empuje
230 tf c/u

3,1 m



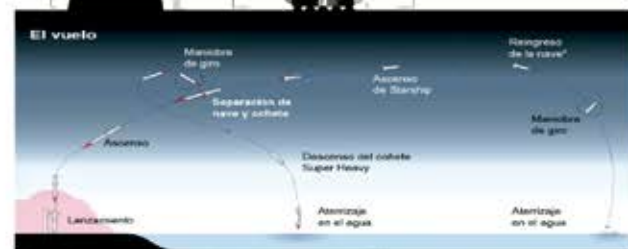
NAVE STARSHIP
Es capaz también de realizar transporte de punto a punto en la Tierra, lo que permite viajar a cualquier parte del mundo en una hora o menos.



COHETE SUPER HEAVY
Realizó su primer vuelo el 20 de abril de 2023.

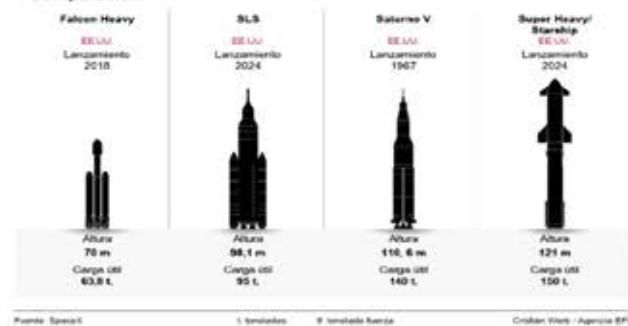


Empuje
7.500 tf
Capacidad combustible
Módulo líquido oxidante (LOX) 1.200 t
Módulo propulsor (LH2) 3.400 t



Fuente: en el que se registró la pérdida de la nave lanzada el 14 de febrero de 2024

Comparación



Khaby Lame: el tiktokero más famoso del mundo protagonizará su propia película



TikTok ha demostrado ser una de esas aplicaciones donde invertir horas y horas. Un espacio en el que Khaby Lame es una de las grandes estrellas. De hecho, es el más exitoso, contando con más de 160 millones de seguidores en la red social gracias a videos donde muestra la manera más sencilla de hacer las cosas. Se trata de una celebridad italiana que nació en Senegal, y que se ha hecho famoso en todo el mundo. Un influencer que ya prepara su debut en la gran pantalla, donde protagonizará su propia película en la industria de Hollywood, en inglés, y de la mano de uno de sus papeles favoritos, como espía.

Jorge Astudillo

Su pasión por los caballos y la ayuda social en su proyecto "Lomos de Esperanza"



Jorge Astudillo es un apasionado por los caballos, una herencia de sus abuelos y padres. El amor por estos animales y su corazón bondadoso por ayudar al prójimo se fusionaron en su quinta "Indio Libre" en la parroquia Santa Ana y brinda el servicio de equinoterapia para niños y adolescentes con "capacidades diferentes" con su proyecto "Lomos de Esperanza".

Para Jorge no existen las personas con discapacidad y asegura que todas las personas son únicas y tienen una "capacidad diferente".

De lunes a viernes labora en una entidad pública y los fines de semana abre las puertas de su quinta, de 09:00 a 13:00, para recibir a los niños con Síndrome de Down, autismo, Síndrome de Asperger, para que convivan con la naturaleza, compartan con sus padres y se beneficien de la terapia con los caballos. La atención es bajo previa cita a su contacto 0987220572.

Jorge se ha capacitado dentro y fuera del país como instructor y monitor de equinoterapia, juegos aplicados con caballos, profesionalización internacional en



abordaje con caballos, desarrollo de habilidades sociales con personas autistas, educación especial e inclusiva, psicología educativa especial e inclusiva,

trastorno de aspecto autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, entre otros más.

La equinoterapia es gratuita para las personas de bajos recursos, mientras los que tienen la posibilidad cancelan un valor simbólico de USD 5,00, que es reinvertido en alimento para sus caballos.

Sin la visión de generar un rédito económico, Jorge se siente satisfecho con los cambios que observa en los niños a través de la equinoterapia. "No lo hago por dinero, la mejor paga es ver a un niño feliz", dice Jorge.

Primero, interactúa con los niños y genera un ambiente de amistad. Una vez que se ha ganado su confianza montan al caballo. "Los niños ríen y les gusta. En ese tiempo conversamos sobre los caballos, cantamos y adquieren conocimientos", relata Jorge.

Existen estudios que señalan que a través de la equinoterapia se aumenta la motivación, se estimula la afectividad, mejorar la concentración y atención de los niños. Estos cambios han sido observados por Jorge en varios niños, marcándose un



antes y después.

Dos de sus cuatro caballos han sido preparados para la equinoterapia. Se trata de "Spirit", que llegó hace cinco años y tuvo una preparación de más de 6 meses, junto a "July".

La pasión de Jorge es por el caballo peruano, participando en eventos nacionales y fuera del país, donde ha alcanzado primeros lugares. Este gusto hoy en día lo complementa con la ayuda social. Inclusive promueve una campaña navideña e invierte sus décimos para llevar sonrisas a niños de escasos recursos con juguetes y caramelos.

**Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía**

Depilación con hilo



Después de la depilación con hilo, es crucial cuidar la piel adecuadamente para evitar irritaciones, enrojecimiento y vellos encarnados. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para mantener la piel suave y saludable después del procedimiento:

- Después de la depilación, limpia suavemente la piel con agua fría o tibia y un jabón suave para eliminar cualquier residuo de pelo y productos utilizados durante el proceso. Evita frotar la piel con fuerza para no irritarla más.
- Aplica un tónico suave o un gel calmante que contenga ingredientes como aloe vera o hamamelis. Esto ayudará a calmar la piel y reducirá cualquier inflamación o enrojecimiento.
- Después de la depilación, la piel puede sentirse seca, así que asegúrate de hidratarla bien. Opta por una crema hidratante sin fragancias ni alcohol para evitar irritaciones adicionales. Busca productos que contengan

ingredientes naturales como la manteca de karité o el aceite de coco, que ayudarán a mantener la piel suave y nutrida.

- La piel estará más sensible a la luz solar, así que evita la exposición directa al sol durante al menos 24 horas. Si necesitas salir, asegúrate de aplicar un protector solar con un alto factor de protección solar (SPF) para proteger la piel.
- Evita el ejercicio intenso que pueda provocar sudoración excesiva y fricción en la piel recién depilada, lo que podría causar irritación y molestias y también evita el uso de productos perfumados o irritantes en la piel, ya que pueden causar más irritación o incluso reacciones alérgicas.
- Durante las primeras 24 horas después de la depilación, evita mojar la piel con agua caliente y asegúrate de mantener la zona depilada limpia y seca para prevenir infecciones.

CONSEJITOS!



¿Combinar plata y oro?

Combinar plata y oro es una tendencia que se ha vuelto más aceptada en la moda de joyería en los últimos años. Aquí hay algunas sugerencias para combinar estas dos tonalidades:

Intenta equilibrar la cantidad de plata y oro que llevas puesto. Por ejemplo, si usas un collar de oro, puedes combinarlo con pulseras o anillos de plata para mantener el equilibrio. Busca joyas que combinen ambas tonalidades de manera fluida o que presenten un diseño que las integre de manera armoniosa. Experimenta con diferentes texturas de los metales para añadir interés visual.

Ojos de "gato"



El delineado de ojos al estilo de "gato" es una técnica popular de maquillaje que implica extender el delineador más allá del párpado en un ángulo ascendente, creando una apariencia alargada y felina. Este estilo puede cambiar drásticamente la apariencia de tus ojos. Te levanta la mirada y hace que tus ojos parezcan más despiertos y juveniles. Agrega drama y enfoque pues la línea alargada y afilada llama la atención hacia tus ojos, haciendo que sean el punto focal de tu rostro. Dependiendo de cómo se aplique, el delineado tipo gato puede acentuar diferentes formas de ojos, desde almendrados hasta redondos.

Uñas masculinas



La forma de las uñas para los hombres es una cuestión de preferencia personal, pero hay algunas recomendaciones comunes. Generalmente, se considera que las uñas de los hombres deben tener una forma más cuadrada o ligeramente redondeada en las esquinas. Esta forma se percibe como más masculina y práctica. Una forma cuadrada implica cortar las uñas de manera recta en la parte superior y luego suavizar las esquinas con una lima de uñas. Esta forma proporciona un aspecto ordenado y limpio que es fácil de mantener. Por otro lado, una forma ligeramente redondeada implica suavizar las esquinas de las uñas para evitar que se enganchen en objetos o causen molestias.

INTERACTUAR CON PERROS AUMENTA LAS ONDAS CEREBRALES LIGADAS AL ALIVIO DEL ESTRÉS

Jugar con un perro, acariciarlo, darle de comer o abrazarlo puede aumentar las ondas cerebrales asociadas con el alivio del estrés y la concentración, según un estudio que publicó recientemente PLOS One.

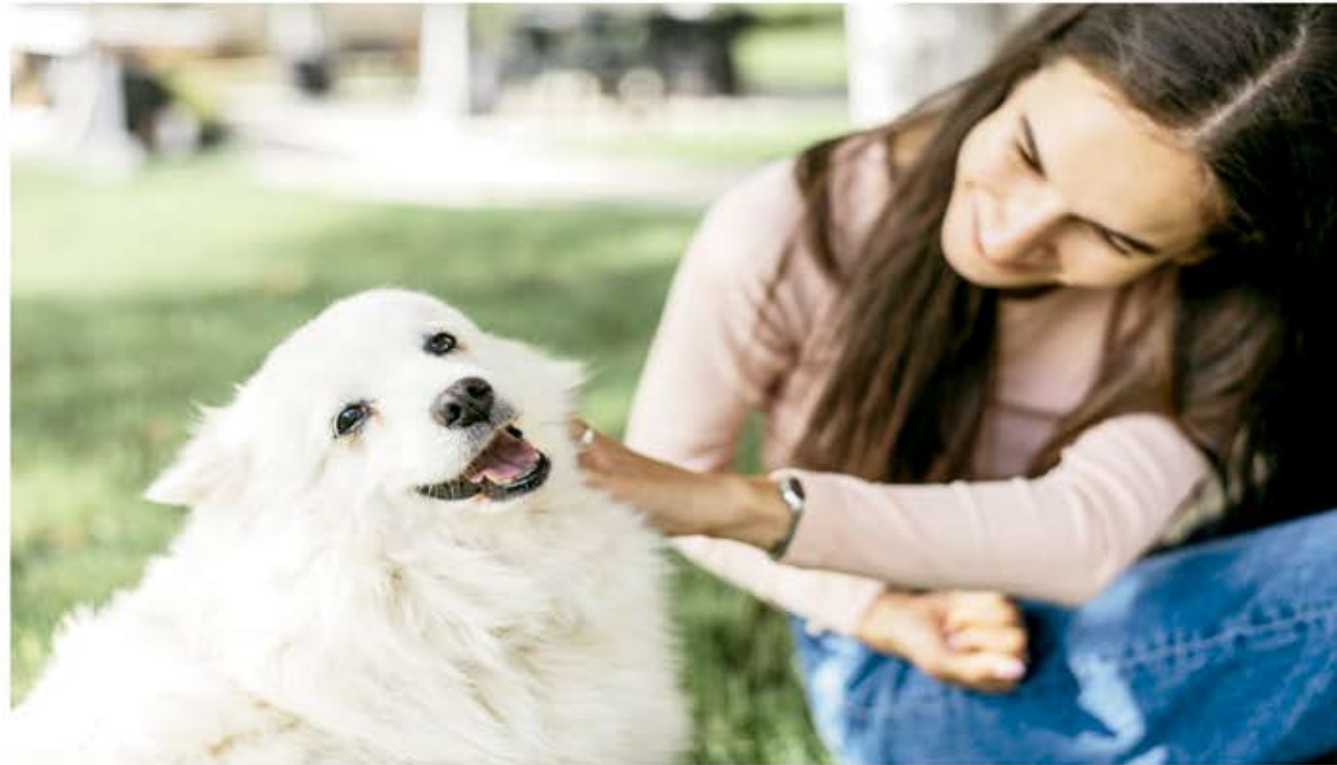
Algunos animales, entre ellos los perros, se usan cada vez más como terapia en hospitales, escuelas y otros centros para ayudar a reducir la ansiedad, aliviar el estrés y fomentar los sentimientos de confianza.

Pero los estudios sobre los posibles beneficios de las interacciones con animales suelen adoptar un enfoque holístico, comparando el estado de ánimo o los niveles hormonales de las personas antes y después de pasar tiempo con un animal de servicio. Un equipo de la Universidad de Konkuk (Corea del Sur) realizó escáneres cerebrales a voluntarios para conocer los cambios específicos en la actividad cerebral mientras realizaban ocho actividades diferentes con un perro.

Cada interacción con el animal era de tres minutos e incluía, conocerle, jugar, alimentarle, darle masajes, acicalarlo, hacerse fotografías, abrazarlo y pasear. La intensidad relativa de las oscilaciones de la banda alfa en el cerebro aumentó mientras los participantes jugaban con el perro y lo paseaban, lo que refleja un estado de vigilia relajada.

Acicalar, masajear suavemente o jugar con el animal aumentó la intensidad relativa de la oscilación de la banda beta, un estímulo que suele asociarse a una mayor concentración sin estrés.

El estudio demuestra que determinadas actividades con perros "podían activar una mayor relajación, estabilidad emocional, atención, concentración y creatividad al facilitar un aumento de la actividad cerebral", así como "disminuir el estrés e inducir respuestas emocionales positivas". (EFE)-(REM).



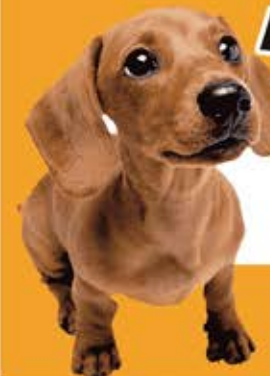
COMPRASTE PECES NUEVOS!!!

Si eres amante de los peces, aquí te damos los pasos a seguir para introducir a nuestros nuevos amigos en el acuario: Primero apaga las luces de la pecera. Coloca la bolsa donde tenemos al pez en la superficie del acuario, y déjala ahí durante 15 minutos. Abre la bolsa y déjala sujeta con una pinza al borde de la urna. Llena la bolsa de agua poco a poco hasta duplicar el agua. Toma los peces con una redcilla e introdúcelos en el acuario. Tras dos horas, puedes volver a encender la luz. Ten siempre presente que los peces pueden tener grandes problemas de salud si comen demasiado; establece un horario para alimentarlos.



JUEGO CASERO PARA GATOS

Las hueveras de cartón vacías nos pueden servir para hacer juguetes caseros para nuestros gatos y hacer que ellos se diviertan. Lo único que necesitas es una huevera vacía y golosinas o pienso. Debes colocar los snacks o bolitas de pienso en las hendiduras de la huevera y dejar que el gato los pesque. Para los gatos con patas anchas es todo un reto. Para aumentar el nivel de dificultad, puedes rellenar la huevera adicionalmente con bolitas de papel. Recuerda que el juego es beneficioso para la salud de los gatos, además que a través de éstos logran expresar sus instintos naturales de cazadores y se mantienen activos.



ADOPCIÓN RESPONSABLE

Si tú deseas ayudarnos con tu tiempo, dinero, alimento, atención veterinaria, etc. Comunícate con nosotros.



FUNDACIÓN ARCA
2835-201 · 4213618

Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

Cuenca, una ciudad con prominentes médicos

Cuenca es la Ciudad Atenas del Ecuador, la Ciudad de los cuatro ríos, la Ciudad Universitaria, la Ciudad Mariana, la Ciudad Eucarística, la Ciudad Culta y Amable, la Ciudad cuna de poetas, escritores, músicos, santos varones, deportistas, la Ciudad ideal para el envejecimiento, la Ciudad saludable; pero, también debería poseer el título: la "Ciudad de prominentes médicos".

Son tantas las historias de destacados galenos que supieron dar lustre a la ciudad con su digna profesión, cumpliendo cada día el Juramento Hipocrático en su diaria labor a favor de los necesitados.

En esta oportunidad es digno de exponer una reseña histórica del Señor Doctor José Carrasco Arteaga, quien nació el 31 de agosto de 1903, hijo de don Bonfilio Carrasco y doña Antonia Arteaga. Su primera instrucción recibe de su señora madre en una hacienda de la parroquia El Tambo, ya que su padre era un agricultor y residía allí, luego viene a la ciudad de Cuenca donde se le hace un examen de evaluación y es colocado en el cuarto grado de la Escuela de los Padres Salesianos; continúa sus estudios secundarios en el Colegio Nacional Benigno Malo, concluye su bachillerato el 15 de julio de 1922.

Inicia sus estudios en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, termina sus estudios el 15 de junio de 1929, haciéndose acreedor al Premio Benigno Malo como el mejor egresado.

El 1 de julio de 1930, ingresa en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca dictando impor-



tantes cátedras por el espacio de 30 años, acogiéndose a la jubilación en el año de 1969. Conjuntamente con el Dr. Miguel Malo organizan el Laboratorio Clínico en el Hospital San Vicente de Paúl.

A su retiro de la Universidad, el Consejo Universita-

rio le nombra Profesor Ad-honorem en las Cátedras de Patología General y Patología Interna.

En marzo de 1938, conjuntamente con el Dr. Justiniano Espinoza, organiza el Primer Dispensario del Seguro Social, luego será nombrado Director de la Clínica del Seguro Social, actividad que lo cumplió con mística y vocación por el lapso de 18 años ininterrumpidos.

Al retirarse de la Clínica del Seguro inaugura la Clínica y Maternidad Azuay, la misma que sirvió por algunos años a la ciudad de Cuenca.

En su consultorio particular ejerció la Ginecología y Obstetricia, en ese entonces se ejercía la Medicina Familiar, el médico se encargaba de atender a toda la familia, sea cual fuere la enfermedad, además era quien se encargaba de resolver los problemas y aconsejar.

Fue nombrado Médico de la Federación Deportiva del Azuay, Médico Municipal y Médico de los Trabajadores de Paja Toquilla.

Además del español, hablaba el francés y el quechua, en su biblioteca existía muchas obras de medicina en

francés. Falleció el 12 de septiembre de 1992, pero su nombre y su ejemplo perdura como símbolo de servicio y humanismo.

SUBOKU

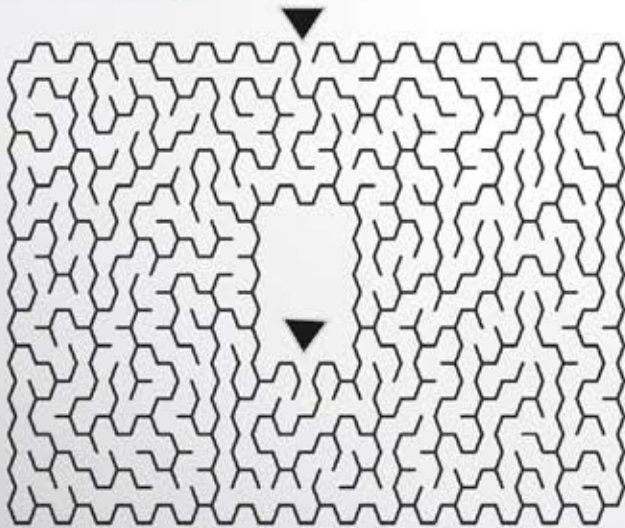
Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene



1	7		4			9	2
3	4			2	5	1	
			8		6		
6			7	3			2
	7	5	4	9			8
	3					7	
	9	1		6			3
4			2		9	8	6
8			5				1

SOLUCIÓN:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6
8	9	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7	8

LABERINTO



	Echar al agua un buque haciéndolo resbalar por la grada después de construido o carenado	En El Salvador, trago de aguardiente	Personaje ficticio de las Crónicas de Belgarath	Especie de tapete o alfombra monaca	Planta que crece en sitios pantanosos
	Felipe ..., cartógrafo de la expedición Malaspina				
	Pendiente con solo un botón				
	Critico presumido y maligno censurador o murmurador de las obras ajenas				
	Símbolo del conjunto de los números Enteros	Pronombre dativo		Seguridad, aseveración de que algo es cierto	
	Oscureré, ensombreceré				
	Símbolo de la intensidad eléctrica	Consonante doble Terminación verbal		Hidróxido sódico, muy cáustico	Persona huraña
	Pronombre francés		Símbolo del einstenio Ciudad del Japón		Símbolo del elemento cuyo número atómico es el 5
	Piel de la uva después de prensada				Símbolo químico del cromo
	Dominicano que sufrió un Golpe de Estado en 1963				
	Masa por constante al cuadrado			Planta perenne de la familia de las Aráceas	

crucigramas

SOPA DE LETRAS

E	T	P	R	N	U	X	S	K	F	J	C	I	C	Y	O	V	L	Q
B	D	S	H	W	M	G	D	I	M	A	H	O	K	O	F	P	N	A
C	V	I	N	G	S	W	R	U	B	E	X	J	L	F	B	O	R	P
H	S	M	N	M	J	A	W	A	Z	G	E	D	Q	B	I	U	O	K
O	A	P	K	S	E	I	L	W	X	Z	Y	F	P	C	A	I	N	I
J	L	L	U	G	Q	L	T	V	K	X	G	D	A	E	L	W	N	L
A	L	E	J	I	E	M	Z	C	P	O	V	T	H	O	F	F	Q	S
S	O	D	V	T	G	I	T	F	L	Z	N	H	F	L	O	A	C	R
Y	G	L	E	D	P	S	M	I	B	E	E	A	L	R	I	K	I	I
X	R	E	T	C	J	A	B	R	S	V	T	X	M	F	N	T	N	H
A	A	P	I	P	D	R	P	E	R	O	N	A	K	J	S	Z	T	J
B	N	A	N	L	O	V	R	E	R	R	C	H	E	T	A	A	Z	
I	T	P	V	M	F	P	U	O	L	I	Y	K	H	B	R	X	S	L
A	V	N	E	F	I	D	P	Q	O	O	Z	T	A	X	U	E	G	F
U	W	M	R	V	K	H	B	N	C	R	G	P	S	O	M	I	Q	N
J	Z	E	T	B	O	G	U	H	R	I	M	R	W	V	E	T	S	K
Q	D	F	I	J	Y	A	C	L	O	D	H	C	A	Q	N	V	G	E
S	M	K	D	I	Y	N	T	U	B	P	X	R	F	F	T	U	M	T
N	R	Y	O	W	S	A	L	E	U	H	C	A	T	V	O	I	G	X

ROTAFOLIO

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- ARGOLLAS
- BLOC
- CABALLETE
- CINTAS
- HOJAS
- INFORMACIÓN
- INSTRUMENTO
- INVERTIDO
- LIBRO
- PAPEL
- PAPELÓGRAFO
- PRESENTACIÓN
- ROTAFOLIO
- SIMPLE
- TACHUELAS

¡Cocinar saludable y sostenible tiene truco!



¿Cómo hacer un buen caldo evitando el desperdicio alimentario en nuestra cocina? ¿Cómo aprovechar de manera sencilla y sostenible la piel de las verduras? ¿Cocinar de forma más saludable el pescado es posible?

Trucos para el pescado y la carne

Al cocinar pescado a la plancha, como por ejemplo lenguado o corvina, es muy importante, asegurarse que la temperatura de la sartén sea alta antes de añadirlos.

"Hay que dejar que el pescado se dore bien y manipularlo lo menos posible", explica Laura González, nutricionista.

Para utilizar la menor cantidad de aceite posible, la experta recomienda cocinar sobre una ligera capa de limones.

"En el caso de la carne también hay cambios interesantes. Por ejemplo, si hacemos cortes en la pechuga de pollo, vamos a conseguir cocinarla en menos tiempo; otro consejo es dejar reposar la carne para conseguir que quede más tierna y jugosa", añade la experta.

Además, para quienes suelen cocinar la carne con papel de aluminio, Laura González recomienda sustituirlo por el papel de horno.

Cocinar verduras: más saludable y sostenible

"Es recomendable rallar los vegetales en lugar de trocearlos porque vamos a conseguir que hiervan mucho antes y desprendan todas las sustancias en el caldo", aconseja.

Los caldos y las sopas son una manera de minimizar el desperdicio de verduras. Además, se pueden utilizar las pieles de las semillas y verduras para aprovecharlas al máximo, como por ejemplo la crema hecha a partir de las pieles de las vainas de las arvejas.

"En el caso de los caldos preparados con carnes, es muy importante que siempre quitemos el exceso de grasa", afirma Laura González.

"Un buen truco para quitar la grasa es pasar un cubito de hielo grande por la superficie del caldo. La grasa del caldo se solidifica y es muy fácil de retirar. Otra opción es enfriar una cuchara grande y repetir el proceso", recomienda la especialista.

En la piel de las verduras y hortalizas se encuentran muchos minerales y vitaminas y por eso, siempre que sea posible, la especialista de Nestlé recomienda no quitarlas. "Una verdura que tradicionalmente está en cualquier receta es la cebolla, podemos cortarla con el cuchillo e incluso podemos guardar congelados los cuadraditos que cortemos para recetas que hagamos más tarde", sostiene.

Como cortar la cebolla es una odisea para muchos por el picor que produce en los ojos, la especialista recomienda darle unos golpecitos y meterla al microondas unos 30 segundos, antes de manipularla.

El consumo de fruta, saludable y sostenible

"Un plátano, las cerezas, una mandarina, son frutas perfectas para comer fuera de casa, la piel se retira fácilmente y en algunos caso hasta pueden comerse", explica la experta. "Utilizar la fruta para hacer helados, es una opción buenisima para aprovecharla al máximo", afirma. Laura González explica que el mango y el aguacate son una muy buena alternativa para introducir en las ensaladas. Por ejemplo, el mango se puede cortar en dados o en tiras. Si la ensalada que hemos preparado con aguacate la vamos a consumir más tarde, la nutricionista aconseja "echarle unas gotitas de limón por encima para evitar que esta fruta se oscurezca y se oxide".

"Además, el zumo de limón es una buena opción para incorporar en aquellos platos en los que se nos haya ido la mano con la sal".

Estos consejos y trucos son sencillos de poner en práctica y convierten nuestra cocina y nuestros platos en opciones más saludables y sostenibles con el medio ambiente. (EFE)-(REM).