

Cuatro apps gratis para identificar plantas y flores con el celular

Si eres un amante de las plantas y flores aqui te presentamos una selección de aplicaciones para identificarlas con el móvil que te van a ser de gran utilidad. Y es que usando solo la cámara de tu móvil puedes descubrir información valiosa sobre las plantas, flores y árboles de tu entorno, cuidados, detalles y más.

- PlantNet: La app para reconocer plantas más popular de la Play Store y la que cuenta con un mejor aval científico. PlantNet es que es un proyecto desarrollado por diversas agrupaciones científicas. Gracias a ello promete identificar las plantas mediante una comparación con las imágenes ya existentes en una inmensa base de datos botánica.
- · PictureThis: Una de las apps para identificar plantas con

foto más fácil de usar y con más descargas de toda la Play Store: tiene más de 30 millones de usuarios. Y no es para menos, ya que de reconocer plantas y flores con la cámara, te ofrece información y consejos sobre el cuidado de la flora, por lo que puede ser la compañera ideal si tienes interés en la jardinería y el cultivo de vegetales.

- Flora Incognita: Cuando la cámara de tu móvil identifique la planta en cuestión, Flora Incognita te brindará información adicional que incluye desde las características fundamentales de la planta hasta detalles de su propagación o si está o no en peligro de extinción.
- · LeafSnap: Es quizás una de las aplicaciones mejor valoradas, en parte gracias a su diseño minimalista y a un funcionamiento más fácil que cuidar un cactus: una foto y... ¡magia! Accedes a toda la información de la planta. Todas son gratis para Android e iOS.

DATOS

Peppa Pig cumple 20 años Creadores Voces principales Amelie Bea Smith Neville Astley John Sparkes 31 de mayo de 2004 Fecha de la emisión del prime



Daddy Pig Cerdita de cuatro años El padre de Peppa que destacada por su ama jugar con su familia



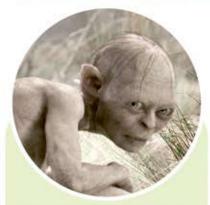
Madre de Peppa que realiza una importante

D



Pegga que se caracteriza

NOVEDADES:



WB: nueva película de 'El señor de los anillos' en 2026

Warner Bros. ha revelado los planes de una nueva entrega de la saga El Señor de los Anillos, prevista para 2026. La próxima película, titulada El Señor de los Anillos: La caza de Gollum, supone un nuevo vistazo al universo cinematográfico de J.R.R. Tolkien, enfocándose en el interpretado por Andy Serkis.

El proyecto contará con el regreso tanto de miembros del elenco, como de creativos. Peter Jackson junto a Fran Walsh y Philippa Boyens como productores, garantizando la continuidad cohesiva con sus anteriores entregas. De momento, el proyecto se encuentra en sus primeras etapas, con el apoyo de guionistas de Walsh y Boyens, con Phoebe Gittins y Arty Papageorgiou. Por su parte, Serkis, además de asumir el protagónico de este nuevo corte, también trabajará como director.

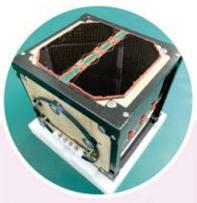


Google lanza reloi para niños repleto de juegos que promueve el ejercicio

La compañía Google lanzó Fitbit Ace LTE, un reloj inteligente pensado para niños de entre siete y doce años repleto de juegos y algoritmos que promueve el ejercicio

Los diversos juegos -que se actualizan "cada pocos meses"- a los que pueden acceder los niños desde su muñeca son gratuitos, pero para pasar de nivel o personalizarlos los menores tienen que 'pagar' haciendo ejercicio.

Fitbit Ace LTE tiene un precio en Estados Unidos de 229,95 dólares y requiere el plan de datos Fitbit Ace Pass para habilitar la conectividad LTE integrada para llamadas, mensajes y compartir ubicación, que cuesta 9,99 al mes o 119,99 por una suscripción anual.



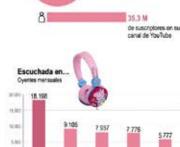
Japón construye el primer satélite de madera del mundo

Investigadores de la Universidad de Kioto anunciaron que han completado la construcción de LignoSat, el primer satélite de madera del mundo, y que planean poner en órbita en septiembre. LignoSat, una combinación de las palabras ligno, un prefijo que significa madera, y satélite, es el resultado de unos cuatro años de investigación por parte de la Universidad de Kioto y la empresa Sumitomo Forestry, con el objetivo de crear un satélite más respetuoso con el medio ambiente y con un coste más bajo. El satélite ha pasado con éxito rigurosas inspecciones de seguridad realizadas por la NASA y la Agencia de Exploración Aeroespacial de Japón (JAXA), en la que supone la primera vez que un satélite de madera es aprobado para su uso en el espacio.

En cifras 378 episodos (2005, 2011, 2012) 5 M de seguidores

\$ 1,700 M es el valor estimado de los

Una "artista" en Spotify



Fuento: IMDb / YouTube / Spottly

Agencia EFE

ChatGPT-4, a 'bot' muerto...

395,108

cyentes mensuale

En el mundo de la Inteligencia Artificial (IA) todo es muy vertiginoso. Apenas en marzo de 2023 estábamos hablando sobre la llegada de ChatGPT-4, y apenas unos meses antes comenzamos a saber públicamente, casi de golpe, sobre la IA generativa.

Pues bien, Nuestros amigos de OpenAl anunciaron que ya ChatGPT-4 tiene boleta de reemplazo por otro 'bot' que aún no tiene fecha de lanzamiento. Con la nueva versión, OpenAI espera "alcanzar el siguiente nivel de capacidades" en cuanto a 'chatbots', motores de búsqueda o asistentes digitales. ¡Ayyy del que no se monte en el bus de la IA!



otánico Café Vivero es un nuevo espacio en la Plaza Santa Ana, siendo una fusión perfecta entre la naturaleza y una cafetería. Se trata de un negocio de la familia Serrano, ubicado en el las calles Rafael María Arizaga y Juan Montalvo, siendo parte del "corazón" de Cuenca.

Ana Gabriela González cuenta que este espacio era de su abuelo, el Dr. Alejandro Serrano. "A más de una plaza, sentíamos que el corazón de Cuenca necesitaba un espacio verde y así nació la cafetería vivero", relata.

Botánico Café Vivero es el espacio de desconexión del tránsito vehicular para involucrarse en un espacio verde, lleno de plantas y naturaleza, pero sin la necesidad de salir del centro de la ciudad.

Con la cafetería y la plaza, la cuadra dejó de ser un tránsito de paso y se convirtió en el paso ideal de desconexión momentánea, a la vez que se disfruta de un café, la naturaleza e inclusive se ha convertido en la oportunidad para que las personas que vivieron en el centro

Dentro del menú de Botánico Café Vivero se ofrece una variedad en desayunos, cafeteria, panini, bebidas, cocteles de autor y más. Es un espacio pensado en toda la familia, pet friendly, con un área cubierta y al aire libre, para el gusto de todas las personas.

El horario de atención es de lunes a viernes, de 09:30 a 12:00 y de 16:00, a 20:30; los jueves y viernes se extiende el horario hasta las 21:00. Los fines de semana la apertura es a las 09:30 a 19:30.

Ana Gabriela González estudió Comunicación Social y Publicidad, así como Gastronomía en el Instituto San Isidro, por lo que se ha convertido en el espacio idóneo para fusionar sus dos profesiones. "Desde un inicio sabíamos que queríamos ofrecer un sitio diferente. Mi hermano viajó a Suecia y nos contó que allá las plantas y el espacio verde son muy importantes, por lo que nos planteamos brindar ese mensaje a las personas", agrega.

En Botánico Café Vivero cada cliente se siente en una atmósfera botánica, con decoración de naturaleza desde su vajilla hasta plantas en repisas y esquinas, que con el tiempo crecerán en el espacio.

En la parte externa se encuentra la Ceiba, una planta que simboliza el eje del mundo que conecta con el cielo. la tierra y el inframundo. Sus ramas sostienen los niveles celestiales, el tronco y representa el plano terrenal; las raíces se extienden al mundo subterráneo. Este ejemplar es uno de los pocos que existen en Cuenca, siendo un atractivo para todas las personas que transitan y visitan el lugar.



a hinchazón en los párpados puede ser causada por diversas razones, como alergias, fatiga ocular, retención de líquidos o infecciones. Aquí tienes algunas medidas que podrían ayudarte a reducirla:

- Compresas frías: Aplica compresas frías sobre los párpados cerrados durante unos 10-15 minutos. Puedes usar una toalla empapada en agua fría o una bolsa de hielo envuelta en un paño fino. El frío puede ayudar a reducir la hinchazón y el malestar.
- 2. Rodajas de pepino o bolsitas de té verde: El pepino y el té verde contienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a reducir la hinchazón de los párpados. Coloca rodajas de pepino fresco o bolsitas de té verde sobre los párpados cerrados durante unos 10-15 minutos.
- Masaje suave: Realiza un masaje suave en los párpados con movimientos circulares utilizando los dedos limpios. Esto puede ayudar a estimular la circulación y

reducir la hinchazón.

- 4. Descanso ocular: Si la hinchazón está relacionada con la fatiga ocular, descansa tus ojos cerrándolos durante unos minutos o utilizando técnicas de relajación visual, como el parpadeo frecuente o la mirada a la distancia.
- Evita alérgenos: Si sospechas que la hinchazón de tus párpados está relacionada con una alergia, intenta identificar y evitar los posibles desencadenantes, como el polen, el polvo o los productos cosméticos.
- Hidratación: Bebe suficiente agua para mantener una buena hidratación, ya que la retención de líquidos puede contribuir a la hinchazón en los párpados.
- Si la hinchazón persiste o está acompañada de otros síntomas como enrojecimiento, dolor o secreción, es importante que consultes a un médico u oftalmólogo para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

CONSEJITOS!



¿CADA CUÁNTO RETOCAR EL PROTECTOR SOLAR?

La regla general es reaplicar el protector solar cada dos horas, independientemente de si estás al aire libre o en interiores con exposición a ventanas. Si estás haciendo ejercicio o nadando, es esencial reaplicar el protector solar inmediatamente después de sudar profusamente o salir del agua, incluso si estás usando un protector solar resistente al agua. Si puedes, limpia tu piel con una toallita húmeda o lava tu rostro para eliminar el sudor, la suciedad y el sebo antes de reaplicar el protector solar.

Cremas a base de baba de caracol

Las cremas con este ingrediente han ganado popularidad en los productos de cuidado de la piel debido a sus numerosos beneficios. Entre ellos destaca la hidratación Profunda ya que contiene mucopolisacáridos, que ayudan a retener la humedad en la piel, manteniéndola hidratada y suave. Los componentes de la baba de caracol, como la alantoína, promueven la regeneración celular, ayudando a reparar y renovar la piel. Gracias a sus propiedades regenerativas, la baba de caracol puede reducir la apariencia de cicatrices con el uso regular.



Ejercicio y cuidado del cabello



Si usas casco (por ejemplo, ciclismo), asegúrate de quitártelo y dejar respirar el cuero cabelludo cuando no sea necesario. Utiliza una toalla absorbente para secar el sudor del cuero cabelludo durante el ejercicio. Esto ayuda a mantener el cuero cabelludo limpio y reduce la acumulación de sal y minerales. Luego del ejercicio lava y enjuaga el cabello con un champú suave para limpiar el sudor y la suciedad sin despojarlo de sus aceites naturales.

Utiliza una toalla de microfibra para secar el cabello, ya que es menos abrasiva y reduce el frizz.

CUATRO SHAMPOOS CASEROS PARA TU AMIGO FIEL

e presentamos algunas recetas caseros para elaborar shampoo para tus peluditos utilizando ingredientes naturales y seguros; cuando lo bañes evita que el producto entre en los ojos, oídos y boca de tu perro.

Básico de Avena

Ingredientes:

- · 1 taza de avena
- · 1/2 taza de bicarbonato de sodio
- 4 tazas de agua tibia

Instrucciones:

- 1. Muele la avena en una licuadora o procesador de alimentos hasta que se convierta en polvo.
- Mezcla la avena molida con el bicarbonato de sodio.
- Agrega el agua tibia y mezcla bien hasta que se forme una pasta líquida.
- 4. Aplica el champú en el pelaje húmedo de tu perro, masajeando suavemente.
- 5. Deja actuar durante unos 5 minutos.
- Enjuaga bien con agua tibia.

Aloe Vera y Glicerina

Ingredientes:

- 1 taza de jabón líquido de castilla
- 1/2 taza de agua
- · 1/2 taza de vinagre de manzana
- · 2 cucharadas de glicerina vegetal
- · 2 cucharadas de gel de aloe vera Instrucciones:
- 1. Mezcla todos los ingredientes en una botella de plástico con tapa.
- 2. Agita bien para combinar los ingredientes.
- 3. Moja el pelaje de tu perro con agua tibia.
- Aplica el champú y masajea suavemente.
- 5. Enjuaga bien con agua tibia.

Calmante de Manzanilla

Ingredientes:

- 1 taza de jabón líquido de castilla
- · 1 taza de infusión de manzanilla (preparada y enfriada)
- 1 cucharadita de aceite de coco (opcional)

Instrucciones:

- 1. Prepara la infusión de manzanilla y déjala enfriar.
- Mezcla el jabón líquido de castilla con la infusión de manzanilla.
- 3. Agrega el aceite de coco y mezcla bien.
- 4. Moja el pelaje de tu perro con agua tibia.
- 5. Aplica el champú y masajea suavemente.
- Enjuaga bien con agua tibia.



ANTIPULGAS DE ACEITE ESENCIAL

Ingredientes:

- · 1 taza de jabón liquido de castilla
- 1/4 taza de agua
- · 1/4 taza de vinagre de manzana
- · 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- · 10 gotas de aceite esencial de eucalipto (asegúrate de que sea seguro para perros)

Instrucciones:

- 1. Mezcla todos los ingredientes en una botella de plástico con tapa.
- 2. Agita bien para combinar los ingredientes.
- 3. Moja el pelaje de tu perro con agua tibia.
- 4. Aplica el champú y masajea suavemente.
- 5. Deja actuar durante unos minutos.
- 6. Enjuaga bien con agua tibia.





MÚSICA DISEÑADA PARA GATOS

Hay música creada específicamente para calmar a los gatos. Este tipo de música generalmente tiene frecuencias y ritmos que imitan el ronroneo y los sonidos que los gatos encuentran relajantes. Puedes encontrar estos álbumes en plataformas de música en línea como Spotify o YouTube. Una de ellas es "Music for Cats" por David Teie; una música creada especificamente para gatos, que ha sido bien recibida por muchos dueños de gatos.

También los sonidos suaves de la naturaleza, como la lluvia, los arroyos o el canto de los pájaros, pueden ser muy relajantes para los gatos.



GOLOSINAS PARA PERIQUITOS

Los periguitos australianos disfrutan de una variedad de golosinas saludables. Aquí hay algunas opciones seguras y nutritivas para consentir a tus periquitos:

- · Manzanas: Sin semillas, cortadas en pequeños trozos.
- Peras: Sin semillas, cortadas en pequeños trozos.
- · Fresas: Bien lavadas y cortadas en trozos pequeños.
- · Uvas: Cortadas en mitades y sin semillas.
- · Plátanos: Cortados en rodajas.

Recuerda que las golosinas deben ser un complemento a su dieta principal, que debe consistir en una mezcla de semillas de buena calidad y pellets específicos para periquitos.

El largo trámite burocrático para la construcción del nuevo Hospital Regional y Docente "VCM"



Según los documentos existentes al respecto se manifiesta que desde la Presidencia del Dr. Camilo Ponce Enriquez (1956-1960) siendo Ministro de Previsión Social el Dr. Gonzalo Cordero Crespo, se anunció, con gran propaganda e interés, la necesidad de sustituir el ya no funcional y vetusto, Hospital "San Vicente de Paúl", "por uno moderno que estuviese a la altura de las conquistas científicas modernas". Vinieron los proyectos, en los que, debido a la demagogia, se decía y se enunciaba tantos planes, pero la obra real iba quedando en cero. Uno de los puntos que más se discutió con apasionamiento, pero con empirismo, era sobre el sitio en que debía construirse el futuro hospital. Esta discusión duro casi diez años. El Dr. José Ma. Velasco Ibarra, en uno de sus viajes relámpagos a Cuenca, señaló el sitio llamado "El Paraíso", en el Vergel para la nueva construcción, asesorado por personas sensatas; y, cosa curiosa, después de la

palabra presidencial, todos los criterios, inclusive de algunos técnicos que anteriormente no habían estado de acuerdo, estuvieron ahora, unánimes para expresar que "El Vergel" era el sitio mejor aconsejado.

Una vez señalado el sitio, se iniciaron la elaboración de los planos topográficos y arquitectónicos, cuya aprobación con anteproyectos y proyectos fue otro desfile interminable de papeles, inclusive por vías internacionales, lo cual estaría bien, pero como era de esperarse no hubo la mayor honorabilidad en el proceso, pues, se conoció que distinguidos profesores de arquitectura de nuestras Facultades de la Universidad, tuvieron que enmendar por varias oportunidades los "famosos planos oficiales" enviados.

El 22 de julio de 1965, se publica por fin, oficialmente, la convocatoria para la Licitación No.- 1 para la construcción del Hospital Regional Docente de Cuenca, llamado luego, "Vicente Corral Moscoso". El respectivo Comité de Licita-

ción, en sesión del 22 de diciembre de 1966, adjudica la construcción del Hospital, a la firma Federico Arteta- Mena- Atlas, e Ing. Julio Portilla, por la suma de 17' 720.947.02 sucres. El 12 de septiembre de 1966, ante el Notario Juan de Dios Corral, se celebra la escritura de construcción del Hospital, debiendo terminársela, en el plazo de 30 meses, según la cláusula 28. En agosto de 1967, se convoca a Licitación No.- 2 para instalaciones eléctricas, redtelefónica, planta de oxígeno, red y calderos de vapor, incinerador, ascensores y monta carga, sistemas de alarmas, etc, etc. Se adjudicó a las firmas: Pacheco Mora, Ericcson, y Acero Comercial Ecuatoriana. En este proceso también hubo algún problema, por el que menudearon remitidos y aclaraciones. Hasta que por fin en el año de 1970 se levanta airoso, por lo menos el esqueleto y la presentación externa del Hospital; la Compañía Constructora, resuelve suspender la construcción, demandando a la H. Junta de Asistencia Social, por varias razones de tipo jurídico. Fue gracias a las gestiones oportunas de las autoridades provinciales, universitarias, movilización de los estudiantes de la Escuela de Medicina en que se reanudó los trabajos arquitectónicos, aunque con un dejo de pesimismo, porque no se fundamentaba bien las bases económicas de su futuro sostenimiento. Fue inaugurado este Hospital el 12 de abril 1977. La crisis administrativa y económica que le ha tocado afrontar a la institución aún persiste y es de hondas raíces, lo cual tienen que ver con lo político y lo social, pues, la falta de insumos y de medicación oportuna para los pacientes persiste y ha conllevado a la protesta y movilización de trabajadores de la salud y de la comunidad en general.

> Saúl Chalco Quezada SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY

Llene los espacios vacios 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

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

		Deporte practicado sobre una pista de hielo, donde una	Especio que en los escritos se deja sin llenar	Pila eléctrica de uso común	Siglas de North Queensland Metals	Pico, la mon- taña más alta del Carbe en Dominicana	Unidad monetaria de Japón
		pelota es golpeada con un palo			3.0	(38)	(6.5)
que recubre la motal de r	ada, de oro e plata superficie de otro monos valor nes, trabajos						
Vitamina del raquitismo		En la mitología hindú, sóptima encamación de Visnú		Isla británica situada en el mar de Irlanda Rio suizo			
Medida entigua para liquidos	•				Simbolo del radio de la circunferencia		Así empiezan los relatos de los cuentos infantilos
En México, ar- mazón de ma- dera para llevar algo a cuestas	•						2.50
Esmero con que se hace algo	•				Terminación verbal Materia de una herida	*	
Tipo de sociedad comercial	•		Iniciales de Gustavo Fernández	Simbolo de metal valioso usado en joyeria		Santo abreviado del inglés	
A		Matemático co- nocido como 'el principe de las matemáticas'					
		Parte de la columna que media entre el capitol y la basa	•				

CÁRTAMO

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

ACEITE ALAZOR CÁRTAMO COMESTIBLE **ENSALADAS** HERBÁCEA LINAZA NUTRICIONAL **PINTURAS** PLANTA **SEMILLAS** SUPLEMENTO





Universidad de EE.UU. descubre los beneficios cardiovasculares de la cáscara de naranja

na investigación de la Universidad de Florida (UF) reveló que el extracto de cáscara de naranja podría ser una herramienta crucial para mejorar la salud cardiovascular.

El estudio, financiado con una subvención de medio millón de dólares del Departamento de Agricultura (USDA) de EE.UU., destaca el potencial de los fitoquímicos presentes en las cáscaras de naranja para reducir la producción de sustancias químicas dañinas asociadas con enfermedades cardiovasculares.

Investigaciones recientes se han centrado en el papel de ciertas bacterias intestinales que, al metabolizar ciertos nutrientes, producen Trimetilamina N-óxido (TMAO), un indicador de riesgo futuro de enfermedades cardiovasculares, según la Clínica Cleveland.

Con el objetivo de explorar alternativas naturales para mitigar este riesgo, Yu Wang, profesora asociada del Instituto de Ciencias Agrícolas y Alimentarias de Florida (UF/IFAS), y su equipo examinaron el efecto de dos tipos de extractos de cáscara de naranja: una fracción polar y una fracción apolar. Utilizando disolventes polares y no polares, los investigadores lograron separar estas fracciones permitiendo estudiar sus propiedades y efectos sobre la producción de TMAO y Trimetilamina (TMA).

sustancias dañinas e impiden la formación de coágu-

los en la sangre, los cuales pueden derivar en padecimientos graves, por ejemplo, una trombosis. Contiene vitamina A, nutriente que mejora la vista y

Posee además hierro, este mineral produce proteínas

(como la hemoglobina y la mioglobina), las cuales

transportan el oxigeno por la sangre del cuerpo, así

fortalece el sistema inmunitario.

que es perfecta para combatir la anemia.

Los resultados mostraron que el extracto de la fracción no polar inhibe eficazmente la producción de estas sustancias químicas perjudiciales, mientras que la fracción polar contenía un compuesto llamado feruloil-putrescina, conocido por su capacidad para inhibir la enzima responsable de la producción de TMA.

"Este es un hallazgo novedoso que resalta el potencial de la feruloilputrescina en la salud, mediante la reducción del riesgo de una enfermedad cardiovascular", aclaró Wang.

Cada año, se generan aproximadamente 5 millones de toneladas de cáscaras de naranja en Estados Unidos, la mayoría de las cuales se desperdician o se utilizan para la alimentación animal. Sin embargo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE.UU. ha clasificado los extractos naturales de la cáscara de naranja como seguros para el consumo humano, abriendo nuevas posibilidades para su uso en la industria alimentaria y farmacéutica.

Yu Wang expresó optimismo sobre el futuro de esta investigación, señalando que "los hallazgos sugieren que las cáscaras de naranja, tradicionalmente consideradas residuos, podrían transformarse en ingredientes valiosos para productos dietéticos y alimentarios que promuevan la salud cardiovascular".

"Nuestra investigación allana el camino para el desarrollo de alimentos funcionales enriquecidos con estos compuestos bioactivos, proporcionando nuevas estrategias terapéuticas para la salud del corazón", aseguró.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, de los adultos hispanos mayores de 20 años en Estados Unidos entre 2015 y 2018, el 52,3 % de los hombres y el 42,7 % de las mujeres padecieron enfermedades cardiovasculares, afección que causó el fallecimiento de 31.864 hombres y 26.820 mujeres de todas las edades durante ese periodo. (EFE-REM)

¿Cómo comer cáscara de naranja?



Antes de consumir cáscara de naranja,

asegúrate que no haya sido tratada con pesticidas u otros productos que puedan poner en riesgo tu salud. Recuerda desinfectar y lavar muy bien tus frutas.

No se recomienda comer la cáscara de naranja directamente porque su sabor es amargo. Por el contrario, se sugiere rallarla y agregarla a tus ensaladas, combinarla con yogurt o batidos.

Otra opción es utilizarla en la elaboración de infusiones.

Ingredientes:

- 600 ml de agua.
- 2 naranjas.
- 1 cda. de azúcar o endulzante de tu preferencia.

Procedimiento:

- Retira las cáscaras de la naranja y córtalas en pequeñas tiras.
- Llévalas a un pocillo con agua y ponlas a hervir por 10 minutos.
- Transcurrido el tiempo, deja reposar la infusión por 30 minutos antes de servir.
- 4. Pasa la infusión por un colador y agrega el endulzante. Se recomienda consumir esta bebida al momento para aprovechar sus nutrientes.